ПОДПИСКА: "ПОЧТА РОССИИ" – 60300, "ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" – 18127

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Твой рецепт нужен всем!

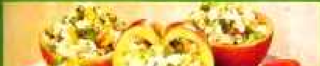
ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Лучшие рецепты наших читателей

всего за 10 рублей

№1 ЯНВАРЬ 2009

ISSN 1818-6327



с. 32

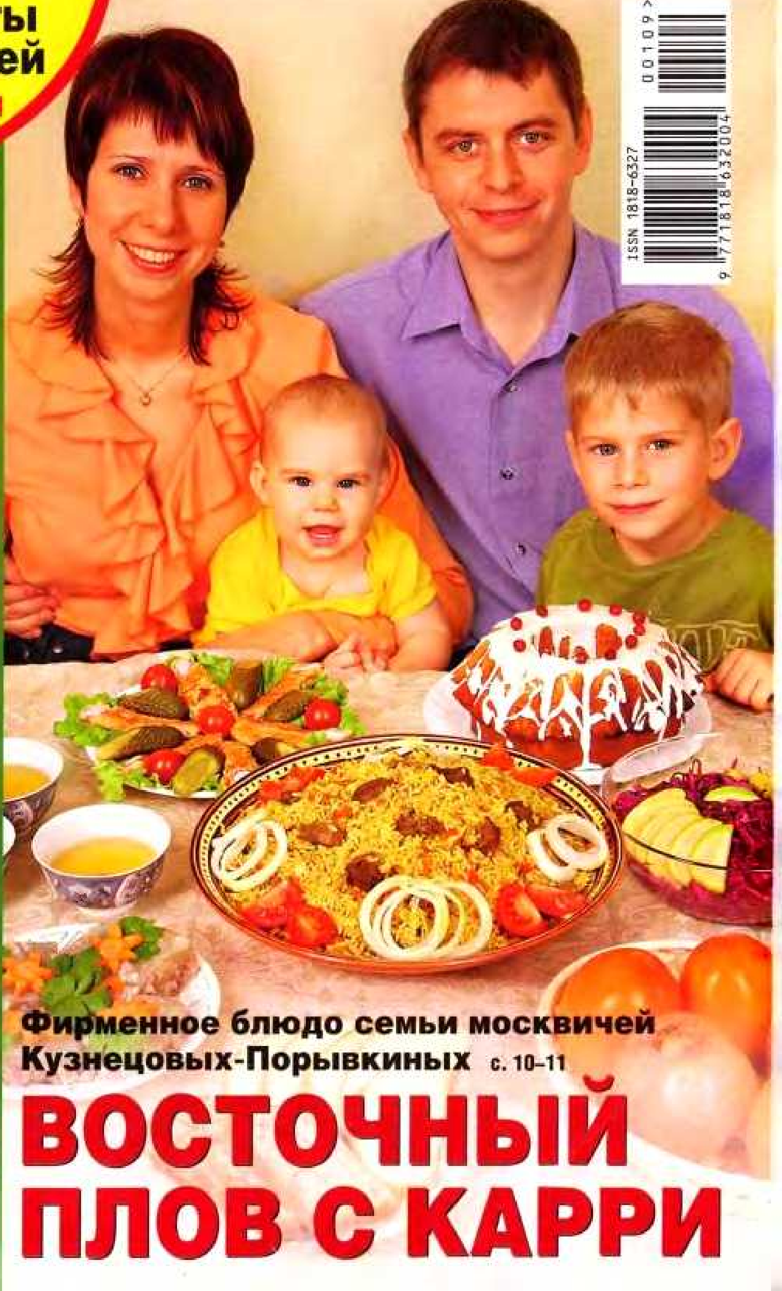
ЯБЛОКИ С ОВОЩАМИ
от Дарьи Егоровой из Сальска

с. 8

ПАШТЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ
от Веры Анофриевой из Ярославля

с. 58

ПИРОГ С ХУРМОЙ
от Людмилы Аникеевой из Сочи



Фирменное блюдо семьи москвичей Кузнецовых-Порывкиных с. 10–11

ВОСТОЧНЫЙ ПЛОВ С КАРРИ

ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

МЕНЮ СЕЗОНА 4–9

В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ
Исполнение желаний 10–11

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ 12–17

МАСТЕР-КЛАСС 18–19

МИНИМУМ ЗАТРАТ 20–26

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ 28–33

НА СКОРУЮ РУКУ 34–38

НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ
Городок в лесу 42–43

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ 44–45

ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ
Геркулес — это сила 46

БАБУШКИНА ШКОЛА 48–49

С ВЫДУМКОЙ 50

МАМА НАУЧИЛА 52–53

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ 54–59

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ 60

НА КУХНЕ ВСЕ БЫВАЕТ 62

ДО ВСТРЕЧИ!
Анонс 63
Наши победители 63
Все блюда номера 64
Конкурсный купон 66

Темы с обложки выделены цветом

Призы и конкурсы

Следующий номер журнала выйдет 29 января. Как всегда, он будет составлен из писем наших читателей-кулинаров. Присылай и ты рецепт и фото по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". В письме расскажи немного о себе и обязательно укажи свои паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения и конкурсную рубрику. Авторов всех опубликованных рецептов ждет денежный приз — 500 рублей. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте:gotovte@burda.ru

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Сотрудник редакции опытный шеф-повар Ирина Жукова

Дарите радость

Не успеешь встретить Новый год, как уже надо готовиться к Рождеству. Но самый лучший праздник — это когда все дома, ведь такое редко случается. Проведите первую неделю года дома, в кругу семьи, устройте семейные прогулки по зимнему лесу, вместе катайтесь на лыжах и коньках. И здоровье укрепите, и аппетит конечно же нагуляете. А как же замечательно, придя с морозца, отведать чего-нибудь горячего. Попробуйте приготовить куриные рулетики с сыром от Вики Ващук. Как раз то, что нужно! Ведь запекается всего 20 минут.

Курочка — частый гость на нашем столе, блюда из нее мы выбрали темой этого номера. Это и салаты, и горячие блюда.

Дарите своим родным и любимым в Новом году тепло и радость. Удачи во всем! Как всегда, ждем ваших писем.

Готовим вместе

Каждый месяц покупаю ваш журнал и с упоением его читаю в поисках нового рецепта. В данный момент я домохозяйка. У меня есть муж Владимир и годовалая дочка Мариночка. Когда у мужа есть свободное время, он не отказывает мне в помощи на кухне.

Ирина Гусева, г. С.-Петербург

Домашние чебуреки с мясом

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 0,5 л воды; 0,5 ч. л. соли; 4–6 стаканов просеянной муки

● **Для начинки:** 250 г свинины; 250 г говядины; 1 луковица; 3 ст. л. воды; соль, перец, специи по вкусу; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В воде растворить соль, добавить муку и замесить крутое тесто. Тесто накрыть полотенцем и оставить на 15–20 мин.

2. Сделать начинку. Мясо пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и слегка обжарить. Фарш с луком соединить, добавить соль, перец, специи, воду и хорошо перемешать.

3. Тесто раскатать в тонкий пласт и с помощью блюдца вырезать кружочки диаметром 15–20 см.

4. На одну половинку лепешки положить фарш и накрыть другой половинкой лепешки. Края хорошо защепить.

5. Обжарить чебуреки на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Ирина советует

● **Если времени не хватает, можно использовать готовый фарш. Лучше покупать "домашний" (свинина + говядина).**

КОНКУРС!

Какие блюда появляются в марте на твоем столе чаще всего? Пришли нам рецепты с фото. Посмотри и обязательно заполни купон на с. 66. За публикацию получишь 500 руб.

Елена Василенко, г. Питкяранта, Карелия

Расстегаи с творогом

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 4 стакана муки; 1 ст. л. сахара; 1 яйцо; 250 г маргарина; 1 стакан молока; 1 пакетик сухих дрожжей; щепотка соли

● **Для начинки:** 300 г творога; 2 зубчика чеснока; 100 г твердого сыра; соль по вкусу; 1 яйцо для смазывания; раст. масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить растопленный маргарин, соль, сахар, муку и замесить крутое тесто. Убрать в тепло, дать подняться.

2. Сделать начинку. Творог растереть. Чеснок измельчить. Творог и измельченный чеснок соединить, посолить по вкусу и перемешать. Сыр натереть на мелкой терке.

3. Тесто разделить на шарики, раскатать их в лепешки. На середину каждой положить по 1 ст. л. с горкой творога, посыпать сыром. Защепить края, середину оставить открытой. Выложить на смазанный маслом противень, оставить на 30 мин. Смазать взбитым яйцом. Выпекать в духовке при 200°С 20 мин. Готовые расстегаи смазать растительным маслом.

Филе курицы с черносливом

Анна Сасева, г. Дедовск, Московская обл.

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 филе куриной грудки; 50 г чернослива; 1 луковица; 1 яблоко; 100 г сметаны; раст. масло; соль; перец; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. На филе сделать продольные надрезы и нафаршировать черносливом. Лук нарезать полукольцами. Яблоко разрезать, половину нарезать кубиками.

2. Филе обжарить, добавить лук, кубики яблока, посолить, поперчить, залить сметаной и тушить 20 мин.

3. Украсить дольками яблока, зеленью и подать к столу.

Овощной пирог

Ирина Калинина, г. Тольятти. **В нашей семье всегда что-нибудь вкусненькое на ужин.**

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 2 моркови; 1 яйцо; 2 ст. л. сметаны; 100 г растопл. маргарина; 2 стакана муки; 0,5 ч. л. соли; 0,5 ч. л. соды

● **Для начинки:** 300 г капусты; 2 помидора; 3 картофелины; 1 луковица; 50 г слив. масла; раст. масло для выпекания и жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Морковь натереть на мелкой терке. Добавить яйцо, сметану, маргарин, муку, соль, соду и перемешать.

2. Сделать начинку. Капусту нашинковать и обжарить. Лук и помидоры нарезать. Картофель натереть на крупной терке.

3. Тесто разделить на 2 части. Одну часть выложить в форму. Начинку выкладывать слоями: капуста – маленькие кусочки сливочного масла (половина) – лук (половина) – помидоры (посолить) – картофель (посолить) – остальной лук, на лук положить оставшееся сливочное масло. Накрыть второй частью теста, края защепить. Выпекать в духовке при 180°С 35 мин.

Салат "Анастасия"

Лариса Бушуева, г. Ярославль. **В нашей семье любят разнообразные салаты.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г моркови по-корейски
- 200 г свежей белокочанной капусты
- 1 луковица
- 3 яйца
- 200 г вареного мяса
- 15 грецких орехов
- зерна 1 граната
- майонез, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать тонкой соломкой, лук очистить и нарезать полукольцами, мясо — кубиками, орехи измельчить, яйца поджарить как омлет, затем нарезать.

2. Капусту, лук, мясо, орехи, поджаренные яйца соединить и хорошо перемешать.

3. В салат добавить корейскую морковь, зерна граната, посолить по вкусу, заправить майонезом и вновь перемешать.

Марина Федорова, г. Ессентуки. **Изобрела на ужин легкий салатик, хочу поделиться своим "изобретением" с вашими читателями.**

Салат с кальмарами

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 тушки кальмаров; 2 небольших свежих огурца; 3 вареных белка; 250 г вареных креветок; 150 г нежирной ветчины; 100 г майонеза; укроп, зеленый лук, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кальмары очистить, варить в течение 5 мин. Охладить и нарезать соломкой. Белки, ветчину, огурцы также нарезать соломкой. Креветки очистить и разрезать вдоль. Зелень помыть, обсушить и мелко нарезать.

2. Кальмары, белки, ветчину, огурцы, креветки, зелень соединить, немного посолить. Заправить майонезом и перемешать. Салат готов!

Скумбрия, запеченная в фольге

Ольга Таничева, г. Алексеевка. **Вкусно и полезно.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 свежемороженые скумбрии
- 3 луковицы
- 3 моркови
- 1 ст. л. меда
- растительное масло для жарки
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Скумбрию разморозить, удалить хребет и все кости. Рыбу посолить и смазать медом.

2. Лук и морковь очистить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на средней терке. Морковь и лук вместе обжарить на растительном масле.

3. На одно филе рыбы выложить начинку, накрыть другим филе. Завернуть в фольгу. Запекать в нагретой до 180°С духовке 50 мин.

Домашние пирожки

Ваш журнал подкупает интересными подборками рецептов и прекрасным оформлением. Мне 23 года, я молодая хозяйка и увлеченно готовлю для любимого мужа. Особенно интересно мне пробовать что-нибудь новенькое. Посылаю вам рецепт очень вкусной выпечки, с использованием сливочного масла. В семье мы называем их просто "пироженки", они очень похожи на магазинное пирожное.

Понадобится для теста: 6 яиц; 200 г сливочного масла; 1 ст. л. сметаны; 1 ч. л. соды; 1 пакетик ванильного сахара; 3 стакана муки. Для крема: 1 банка сгущенки; 250 г сливочного масла. Замесить тесто, соединить все ингредиенты и хорошо перемешать. Для крема нужно взбить сгущенку со сливочным маслом. Тесто раскатать в пласт толщиной 2 см. Рюмкой вырезать кружочки, остатки теста оставить. Выпекать печенье при 180°С 15 мин. Остатки теста также выпечь и потолочь. Печенье промазать кремом и посыпать крошками.

Яна Череш, г. Славгород

Татьяна Геряева, г. Иркутск. **Подавать на стол нужно со сметаной. Очень вкусно!**

Капустные котлеты

ПОНАДОБИТСЯ

- **На 8 котлет:** 700 г капусты; 1 стакан молока; 3 ст. л. манной крупы; 2 яйца; соль; панировочные сухари; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту тонко нашинковать, посолить и слегка обжарить на растительном масле. Затем влить молоко и тушить примерно 20 мин. Затем всыпать манную крупу и потушить еще 3 мин на слабом огне, постоянно помешивая.

2. Капустную массу снять с огня, остудить, добавить 1 сырое яйцо, посолить по вкусу, вымешать капустный фарш. Отдельно в миске взбить 1 яйцо. Капустную массу брать ложкой, формовать руками котлету, обмакнуть во взбитое яйцо, затем обвалять в сухарях. Обжаривать на растительном масле до образования румяной корочки.

Запеченный картофель с печенью

Марина Прихода, г. Луганск. **Готовится быстро.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 1,5 кг картофеля; 0,5 кг куриной печени; 1 большая луковица; уксус; 1 морковь; 100 г твердого сыра; майонез, кетчуп, соль, перец, зелень по вкусу; сливочное масло для запекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель нарезать кружочками, печень нарезать кубиками, лук нарезать и замариновать в уксусе, морковь и сыр натереть на средней терке, зелень мелко порубить.

2. Форму для запекания хорошо смазать сливочным маслом, на дно выложить половину картофеля (посолить), затем — печень (посолить). Посыпать луком с морковью, положить оставшийся картофель (посолить). Полить майонезом и кетчупом. Посыпать рубленой зеленью.

3. Запекать в предварительно нагретой до 180°С духовке в течение 35 мин. За 10 мин до готовности посыпать тертым сыром.

Время приготовления: 1 ч 30 мин
Количество порций: 8–10

Вера Ануфриева, г. Ярославль. **Посылаю на ваш конкурс рецепт очень вкусного и сытного мясного блюда.**

Паштет из телятины с грибами

ПОНАДОБИТСЯ

● 1,5 кг телятины без костей; по 2 моркови и луковицы; по 100 г шампиньонов и белых грибов; 150 мл сливок; цедра лимона; 1 ст. л. слив. масла; 50 г любой свежей зелени; 200 г сырокопченой грудинки в нарезке; тертый мускатный орех; соль, перец по вкусу; сладкий перец для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Телятину вымыть, нарезать кусочками, пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, добавить тертую цедру лимона, сливки. Хорошо перемешать.

2. Лук и морковь очистить, помыть, нашинковать соломкой. Грибы нарезать пластинами. Обжарить лук и морковь на слив. масле. Добавить грибы, тушить 10 мин. Зелень помыть, порубить. Соединить овощи, грибы и зелень с фаршем, посолить, поперчить, приправить мускатным орехом, аккуратно перемешать.

3. Выложить фарш в форму для запекания, сформовать кирпичик, накрыть ломтиками бекона. Поставить форму на противень, заполненный на 1/3 горячей водой. Запекать в духовке при 180°С 50 мин.

4. Паштет вынуть из духовки, остудить в форме. Затем переложить на блюдо, нарезать, украсить по желанию.

Ирина Жукова советует

● По этому рецепту можно приготовить паштет из филе курицы и индейки, а также из смешанного фарша (постная свинина и говядина).

● Паштет получится более нежным, если фарш дважды пропустить через мясорубку, причем второй раз — вместе с жареными овощами, грибами и зеленью.

● Вместо свежих белых грибов для этого блюда можно использовать сушеные (30 г) или замороженные грибы.

Фото: В. Билунова (2)

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6–8

Елизавета Суханова, г. Астрахань. **Люблю экспериментировать на кухне с рецептами из вашего журнала.**

Котлеты из щуки с соусом

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг филе щуки; 2 картофелины; 2 крупные луковицы; 2 яйца; 1 пучок зелени укропа; 1 ч. л. соды; 3 ст. л. муки; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки

● **Для соуса:** 2 моркови; 1 луковица; 1 ст. л. кетчупа; 1 ст. л. майонеза; растительное масло

● **На гарнир:** вареный картофель; зелень; оливки; помидоры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель и лук очистить, нарезать на четвертинки. Зелень укропа помыть. Филе щуки нарезать на кусочки. Филе, овощи, зелень дважды пропустить через мясорубку. Фарш перемешать.

2. Добавить в фарш 2 яйца, соль, перец по вкусу и соду, еще раз перемешать. Сформовать из фарша овальные котлеты, обвалять их в муке.

3. Жарить котлеты на разогретой с растительным маслом сковороде до румяной корочки. Подавать с вареным картофелем, зеленью, украсить оливками и помидорами. Отдельно подать соус.

4. Приготовить соус. Морковь и лук очистить, лук мелко нарезать, морковь натереть. Обжарить все на растительном масле. Добавить майонез, кетчуп, немного теплой воды, тушить 5 мин.

Ирина Жукова советует

● Котлеты получатся более воздушными, если лук и картофель натереть на мелкой терке.

● Фарш не будет прилипать к сковороде, если в него добавить 1–2 ст. л. растительного масла.

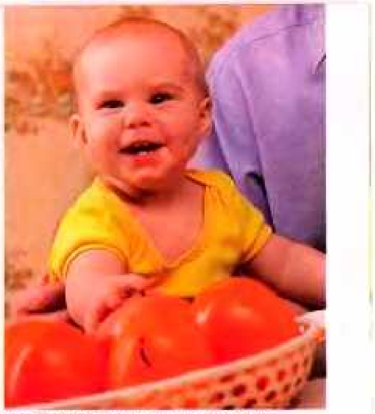
● Чтобы панировка была крепче, котлеты можно сначала обмакнуть во взбитое яйцо, а потом уже обвалять в муке.

● В рыбный фарш вместо сырого картофеля можно добавить размоченный в молоке или сливках черствый белый хлеб. Его нужно заранее измельчить миксером.

В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ

С помощью блендера Braun Multiquick Complete MR 6550 M FP легко приготовить любые блюда

BRAUN



К солнечной хурме ручки сами тянутся

Исполнение желаний

Новый год — любимый праздник во многих семьях, а в семье Димы и Лены Кузнецовых-Порывкиных особенно. Однажды Лена приехала праздновать Новый год в старую институтскую компанию, не ожидая сюрпризов, однако там был новый приглашенный — брат одной из подруг. Это был Дима. Не зря говорят, что под Новый год возможно все! Магическая дата 01.01.01 стала началом создания их семьи. С тех пор семья увеличилась вдвое: родились сын Денис и дочка Дашенька. В этом году накануне торжества ребята устроили праздничный обед, на который пригласили и нас. Они решили сделать подарок не только себе, но и своим бабушкам, подарив им подписку на журнал. Получат они первый номер, а на обложке их дети и внуки!

Увидев на кухне уставленный оригинально украшенными блюдами стол, мы поняли, что в этой семье любят и умеют готовить. Как выяснилось, даже четырехлетний Денис с удовольствием трет сыр и режет овощи. Хозяйка дома Лена очень любит мясные блюда, тушит, запекает или варит мясо, индейку, курицу с приправами и овощами. На этот раз она приготовила плов из баранины с приправой карри, его рецепт мы записали. К плову был подан салат из красной капусты с яблоками, свежие помидоры и лук.

А у нас сегодня кекс!

Рождественский кекс с изюмом приготовили Дима с Денисом. Папа выкладывал ингредиенты для теста в миску, а Денис смешивал. После выпекания папа залил кекс глазурью из белка с сахаром, а сын украсил клюквой. Умение папы готовить очень помогает семье и освобождает маме время для других дел и ухода за годовалой Дашей. Утром папа кормит сына завтраком и отводит в детсад. В еде семья придерживается известного правила: завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу.

Пока мы пробовали плов, крабовые палочки в кляре и салат, хозяева рассказали о себе. У Димы и Лены по два высших образования: техническое и финансовое. Теперь Дима связист, а Лена финансист. Семья спортивная: все занимаются плаванием, даже малышка Даша с двух недель ныряет в бассейне поликлиники. Любят принимать гостей и готовить для них вкусные блюда, в чем мы убедились.

Кулинарная мечта Лены и Димы — освоить французскую кухню, которую полюбили, побывав во Франции, особенно супы. Мы пожелали радушным хозяевам исполнения всех желаний и вручили приз от наших спонсоров — блендер Braun. Он поможет освоить все вершины кулинарии!

В гостях побывали редактор Наталья Колесникова и фотограф Дмитрий Позднухов

Плов из баранины с карри

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг баранины; 1 кг моркови; 300–400 мл раст. масла; 1 кг риса; 0,5 кг лука; специи для плова; 1 ч. л. карри; 2 головки чеснока; 2 ст. л. соли; 1 луковица; 2 помидора для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать кубиками. Морковь и лук очистить, нашинковать.

2. В казане нагреть раст. масло. Выложить лук, жарить на сильном огне 15 мин. Выложить мясо. Жарить 30 мин. Добавить морковь, перемешать, жарить еще 15 мин.

3. Добавить в казан 1 стак. кипятка, соль, карри, специи, чеснок. Варить 40–50 мин на тихом огне. Выложить промытый рис, разровнять. Залить кипятком на 1,5 см выше риса. Варить без крышки до испарения воды, не перемешивать!

4. Собрать рис в центре казана горкой, накрыть тарелкой, затем крышкой. Варить на тихом огне 10 мин.

5. Выключить огонь. Дать постоять 10–15 мин. Выложить на блюдо. Украсить луком, помидорами.

ПРИГЛАСИТЕ НАС К СЕБЕ!

Хочешь увидеть свою семью на нашей обложке? Пришли нам приглашение в письме вместе с рассказом о себе и своих близких, о ваших любимых блюдах. Не забудь заполнить купон на с. 66. Приглашение пошли по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Мы приедем с подарком!

Золотая курочка

Ваш журнал покупаю постоянно и читаю от корки до корки. Я никогда не участвовала в конкурсах. Очень хочется, чтобы мой рецепт оценили по достоинству. Устоять невозможно — аромат и вид сногсшибательный.

Татьяна Кораблева, г. Энгельс, Саратовская обл.

Окорочка по-французски

ПОНАДОБИТСЯ:

● 4 окорочка; 100 г твердого сыра; 1 упаковка слоеного теста; молотый красный перец, соль, специи по вкусу; желток для смазывания; сливочное масло для запекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. У окорочков срезать жир, окорочка посолить, приправить перцем, специями.

2. Сбоку каждый окорочок немного надрезать. Сыр нарезать пластинками. В каждый надрез вложить пластинку сыра.

3. Тесто разморозить, тонко раскатать и нарезать полосками шириной 3 см.

4. Окорочка обмотать полосками теста внахлест, так, чтобы весь окорочок был закрыт тестом. Смазать желтком.

5. Форму для запекания смазать сливочным маслом и выложить в нее окорочка. Запекать в нагретой до температуры 180°С духовке в течение 30 мин.

Татьяна советует

● **Окорочка также хорошо приправить карри и полить лимонным соком. Достаточно 1 ч. л.**

● **Обматывать полосками теста можно не только куриные окорочка, но и сосиски.**

КОНКУРС!

Тема марта — детская кухня. Присылай нам рецепты вместе с фото. Посмотри и обязательно заполни купон, который ты найдешь на с. 66. За публикацию получишь от нас 500 руб.

Галина Топорищева, г. Миасс. **Очень красивое и вкусное блюдо, на гарнир подойдет картофель.**

Колбаски в кунжуте

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг кур. фарша; 2 яйца; 3 пак. кунжутного семени; 100 г слив. масла; чеснок; соль; перец; специи; манная крупа; раст. масло для жарки

● **Для соуса:** 2 маринов. огурчика; 2 ст. л. сметаны; 2 зуб. чеснока; рубл. укроп (измельчить и перемешать)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фарш посолить, поперчить, приправить специями и перемешать. Чеснок измельчить, сливочное масло нарезать кусочками.

2. Из фарша сформовать лепешки. В середину каждой положить кусочек сливочного масла и немного чеснока, сформовать колбаски.

3. Манку перемешать со специями, яйца слегка взбить. Колбаски сначала обмакнуть в яйца, затем посыпать манкой и кунжутом. Колбаски надеть на шпажки и обжарить на растительном масле до готовности. Полить соусом.

Филе курицы в медовой корочке

Ольга Бейтюк, г. Гродно. **На фото я с племянником, мужем и дочкой.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 6 шт. кур. филе; 1 лимон; 3 ст. л. прозрачного меда; 3 ст. л. соевого соуса; раст. масло для запекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе помыть, обсушить и выложить в форму для запекания, смазанную раст. маслом.

2. Сделать соус. Из лимона выжать сок, лимон нарезать дольками. Лимонный сок соединить с медом, соевым соусом и хорошо перемешать.

3. Куриное филе залить соусом. Между кусочками курицы положить дольки лимона. Запекать в предварительно нагретой до 180°С духовке в течение 40–45 мин.

Курица "Объеденто"

Юлия Динер, г. Оренбург. **Это очень вкусное блюдо!**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 тушка курицы весом 1,5–2 кг

● 500 г шампиньонов

● 100 г чернослива

● 1 луковица

● 50 г кураги

● 5 зубчиков чеснока

● майонез, соль, приправа для курицы по вкусу

● растительное масло для жарки

● зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу разделать на порционные куски. Чеснок очистить и измельчить. Кусочки курицы посолить, приправить по вкусу, посыпать измельченным чесноком, добавить майонез и хорошо перемешать.

2. Грибы и лук нарезать и спассеровать на растительном масле до полуготовности. Курагу и чернослив замочить, обсушить и мелко нарезать.

3. К курице добавить грибы с луком, чернослив и курагу, все переложить в утятницу.

4. Тушить в духовке, нагретой до 180°С в течение 1–1,5 ч. При подаче на стол украсить свежей зеленью.

Салат из копченой курочки

Светлана Бобкова, г. Владимир. **Решила вам прислать рецепт одного из любимых салатов. Попробовала его в гостях. С тех пор готовлю его на все праздники и угощаю своих друзей.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 500 г копченой куриной грудки
- 2 помидора
- 1 болгарский перец
- 500 г пекинской капусты
- 1 белая или красная луковица
- майонез, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу нарезать кусочками, перец и помидоры нарезать соломкой, лук нашинковать тонкими полукольцами. Капусту порубить.

2. Курицу, помидоры, перец, лук, капусту соединить и хорошо перемешать.

3. Салат посолить по вкусу, заправить майонезом и еще раз хорошо перемешать. Салат готов, можно подавать на стол.

Ольга Авдонина, г. Кинешма. **Курица придает этому салату незабываемый вкус.**

Салат "Северный"

ПОНАДОБИТСЯ
- 300 г филе курицы; 3 яйца; 1 луковица; 3 небольших свежих огурца; 0,5 ч. л. сока лимона; 100 г кураги; 100 г арахиса; майонез по вкусу

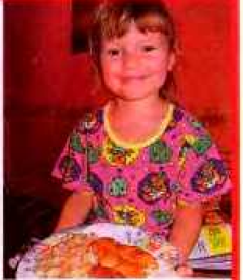
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу и яйца сварить, охладить и мелко нарезать. Курагу замочить в кипятке, обсушить и также нарезать. Лук очистить, нарезать, обдать кипятком и сбрызнуть соком лимона.

2. Салат выкладывать слоями: курица – лук (смазать майонезом) – огурец (смазать майонезом) – курага. Последний слой – орехи.

Курица с соевым соусом

Елена Дерягина, г. Ивантеевка. **Вкус непередаваемый, и его оттеняет лимонная кислинка. На фото моя дочка Катя.**



ПОНАДОБИТСЯ
- 4 куриные грудки; 1 лимон; 2 ст. л. соевого соуса; 1 ч. л. сахара; 100 мл воды; 4 зубчика чеснока; перец по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриные грудки нарезать порционными кусками. Немного обжарить.

2. Чеснок очистить и измельчить. Куски курицы обвалять в чесноке и вновь выложить в сковороду.

3. Добавить измельченную цедру лимона, перец, соевый соус, сахар, воду. Закрыть крышкой и тушить, через 8 мин перевернуть. Потушить еще 8 мин, полить соком лимона и подать к столу.

Вкусные мешочки

Мне 30 лет. У меня трое детей. Занимаюсь домашним хозяйством и очень люблю готовить. Хочу поделиться своим рецептом. Понадобится: 4 окорочка; 4 вареных яйца; рубленые грецкие орехи, любой паштет; тертый сыр; 1 стакан белого вина; соль; перец. У окорочков надо аккуратно удалить кость, чтобы мясо осталось куском. Посолить и поперчить. У яиц срезать верхушку и достать желтки. Паштет, орехи и желтки надо перемешать, яйца наполнить фаршем. Фаршированные яйца положить на середину куриного филе, посыпать сыром. Края филе соединить (как мешочек) и завязать нитками. Выложить в форму, залить вином. Запекать в духовке при 220°C 40 мин. Нитки снять, мешочки завязать перьями зеленого лука. Полить соком из формы, посыпать зеленью. К столу подавать хорошо с картофельным пюре, огурцами и помидорами.

Виктория Водоватова, г. Киров

Виктория Ващук, г. Москва. **Очень нежный вкус.**

Куриные рулетики с сыром

ПОНАДОБИТСЯ
- 300 г куриных грудок
- 100 г твердого сыра
- 2 зубчика чеснока
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грудки разрезать вдоль на несколько частей, положить в полиэтиленовый пакет и отбить, затем посолить и поперчить по вкусу.

2. Сыр натереть на мелкой терке, чеснок очистить и измельчить. Чеснок соединить с тертым сыром и хорошо перемешать.

3. Начинку выложить на грудки, свернуть рулетиками и закрепить их зубочистками.

4. Рулетики выложить на смазанный растительным маслом противень. Запекать в нагретой до 180°C духовке 20 мин. Во время запекания один раз перевернуть.

Куриные котлетки

Марина Асманкина, Калужская обл. **Главный минус этого блюда в том, что оно очень быстро исчезает с тарелок!**

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 кг куриных грудок
- 500 г шампиньонов
- 300 г сыра
- 2 ст. л. крахмала
- 5 ст. л. майонеза
- 2 яйца
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грудку нарезать кубиками, шампиньоны нарезать и отварить, сыр натереть на мелкой терке (немного оставить).

2. Курицу, грибы, сыр, крахмал, майонез, яйца, соль соединить и хорошо перемешать. Убрать в холодильник на 40 мин.

3. Ложкой сформовать котлеты и обжарить их на раскаленной с растительным маслом сковороде с одной стороны, затем перевернуть, посыпать оставшимся сыром и жарить до готовности.

Татьяна Иванова, г. Калуга. **Моя мама готовит холодец из мяса, а мне больше нравится из курицы, он нежнее.**

Заливное из куриного мяса с овощами

ПОНАДОБИТСЯ

- половина большой курицы (700–800 г); 1 морковь; 1 луковица; 20 г желатина; соль, перец по вкусу
- **Для украшения:** 2 вареные моркови; 2 маринованных огурца; 2 вареных яйца; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Залить желатин холодной водой, оставить для набухания на 30–40 мин.
2. Куриное мясо варить 1 ч в подсоленной воде с очищенными луком и морковью.
3. Вынуть мясо из бульона, отделить от костей, мелко нарезать. Бульон процедить, соединить с набухшим желатином. Нагревать, помешивая, до полного растворения желатина, но не кипятить!
4. **Приготовить украшения.** Огурцы и яйца нарезать кружочками. Из вареной моркови вырезать звездочки или другие фигурки.
5. В форму для заливного налить тонкий слой бульона с желатином, поставить в холодильник, дать слегка загустеть. На загустевшее желе выложить украшения и зелень, поставить в холодильник до полного застывания.
6. На застывший слой желе выложить кусочки куриного мяса, сверху — украшения, снова залить бульоном. Поставить на холод. Так повторять несколько раз, пока не заполнится вся форма. Поставить на ночь в холодильник.
7. Перед подачей на стол опустить форму с заливным в горячую воду на 1–2 мин, перевернуть вверх дном и выложить на плоское блюдо.

Ирина Жукова советует

- **Если в бульон добавить голени и крылья птицы, желе будет крепче.**
- **Корни петрушки и сельдерея улучшат вкус бульона.**
- **Хорошее заливное получится из смеси курицы, индейки и говядины.**

Фото: В. Билунова (2)

Татьяна Коваленко, г. Ростов-на-Дону. **У нас в доме все любят утку, вот и придумываю разные рецепты.**

Утка, фаршированная яблоками и хлебом

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 большая тушка утки весом 2–2,5 кг; 10 яблок; 3 луковицы; 50 г изюма; 200 г белого хлеба; 1 ст. л. топленого масла; 1 апельсин; 2 ст. л. водки; сушеные приправы; соль; перец; зелень петрушки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Утку помыть, натереть солью и перцем снаружи и внутри, оставить на 10 мин. Лук очистить, нарезать, обжарить на топленом масле.
2. Отложить 6 яблок для украшения, остальные нарезать кубиками. Изюм замочить в горячей воде, отжать. Из апельсина выжать сок.
3. **Приготовить начинку.** Хлеб нарезать мелкими кубиками. Соединить хлеб, нарезанные яблоки, изюм, апельсиновый сок, водку, жареный лук, приправы, перемешать.
4. Начинить этой смесью тушку утки. Отверстие сколоть зубочисткой, крылья и ножки привязать к тушке нитками. Сделать на коже проколы вилкой, чтобы стекал жир. Положить утку в сотейник грудкой вниз, налить 0,5 л воды, тушить на медленном огне 30 мин.
5. Затем выложить утку на противень грудкой вверх. Запекать в нагретой до 200°С духовке еще 1–1,5 ч , поливая стекающим жиром.
6. У оставшихся яблок удалить сердцевину. Положить яблоки в духовку к утке за полчаса до ее готовности.
7. Готовую утку выложить на блюдо. Украсить печеными яблоками, зеленью.

Ирина Жукова советует

- **Мясо утки будет нежнее, если тушку намазать горчицей и оставить для пропитки на 2 ч.**
- **В начинку для утки хорошо добавить 100 г свежей или моченой брусники, а вместо сока апельсина можно взять сухое белое вино.**

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 6–12

Фото: Д. Поздняков (6)

Украсим праздник

Мне 34 года, я замужем, и люблю готовить. Ваш журнал очень нравится. Решила послать вам на проверку свой рецепт. Это блюдо подходит к любому торжеству, гости будут в восторге.

Инна Ермолаева, г. Томск

КОНКУРС!

Хочешь, чтобы Ирина Жукова показала, как правильно приготовить твое любимое блюдо? Тогда пришли его рецепт вместе со своим фото и купоном со с. 66. Приз за публикацию — 500 руб.

Слоеные корзиночки "Восторг"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 упаковки замороженного слоеного теста; сушеная фасоль для выпекания
- **Для начинки:** 5 картофелин; 200 г вареных креветок; 1–2 апельсина; 200 г майонеза; зелень; листья салата; оливки; маслины; маринованные овощи и помидоры для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тесто разморозить и раскатать, нарезать на квадраты размером с формочку (**а**). Формочки смочить водой, выложить тесто, прижать к бортикам и дну, излишки удалить (**б**). Накрыть бумагой для выпечки, насыпать фасоль (**в**). Выпекать 5–7 мин в нагретой до 200°С духовке. Дать остыть, вынуть корзиночки из формочек.

2. Картофель сварить в мундре, очистить и нарезать кубиками, часть креветок мелко нарезать. Апельсин очистить, мелко нарезать (**г**). Из второго апельсина вырезать корзиночку, мякоть нарезать. Зелень мелко порубить.

3. В каждую корзиночку выкладывать слоями: картофель, креветки, кусочки апельсинов, все слои поливая майонезом. Украсить оливкой, маслиной, креветками, зеленью (**д**). Выложить на блюдо с листьями салата.

Ирина Жукова советует

- **Для наполнения корзиночек лучше сначала приготовить салат, а не укладывать компоненты слоями.**
- **Овощи, фрукты и креветки для салата нужно нарезать очень мелко.**
- **Вместо креветок можно взять крабовые палочки или крабовое мясо, а для лучшего вкуса добавить свежий огурец.**

Угощение на любой вкус

Изюминка пирога в том, что составляющие его булочки могут содержать разную начинку. На каждую булочку можно положить вылепленную из теста букву (т — творог, и — изюм, к — курага).

Людмила Аникина, г. Липецк

Пирог "Дружная семейка"

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 500 г муки; 60 г сахара; 100 г маргарина; 2 яйца; 1 пакетик сухих дрожжей; 1 стакан молока; ванильный сахар по вкусу; щепотка соли;1 желток для смазывания; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. В теплом молоке растворить дрожжи, добавить соль, сахар, взбитые яйца, размягченный маргарин, муку и ванильный сахар. Поставить в теплое место на 40–50 мин.

2. Тесто раскатать и сформовать булочки с разной начинкой.

3. Булочки плотно выложить в смазанную маслом форму, одну булочку положить в центр, чтобы при выпечке они соединились. Смазать взбитым желтком. Выпекать в нагретой до температуры 200°С духовке в течение 20–25 мин.

Людмила советует

● **Перед тем как выпекать дрожжевой пирог, поставьте его на 30 мин в теплое место для расстойки. Тесто будет нежнее.**

КОНКУРС!

Готовишь вкусные блюда из недорогих продуктов? Тогда присылай рецепты нам! Не забудь о фото и заполненном купоне со с. 66. За публикацию получишь от редакции 500 руб.

Евгения Клочихина, г. Бийск. **Особое удовольствие мне доставляет готовить вкусняшки для мужа Дениса и сыночка Андрюши.**

Тыква "Вкусная шкатулка"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 тыква диаметром 30 см; 0,5 стак. чернослива; 0,5 стак. кураги; 0,5 стак. изюма; 0,5 стак. грецких орехов; 5 ст. л. меда; щепотка корицы; ванильный сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. У тыквы срезать верхушку, чтобы получилась крышечка. Ложкой вынуть сердцевину и семена. Можно снять немного тыквенной мякоти, но так, чтобы стенки стали не тоньше 2 см. Нарезать мякоть крупными кубиками.

2. Сухофрукты промыть, залить кипятком и дать распариться в течение 20 мин, затем воду слить и нарезать курагу и чернослив кусочками размером с изюминку. Смешать сухофрукты с нарезанной мякотью тыквы, добавив корицу с ванильным сахаром, выложить в тыкву. Сверху положить мед и влить 1 стакан воды.

3. Накрыть тыкву крышечкой и запекать в разогретой до 150–180°С духовке до готовности тыквы. Готовность проверять дерев. шпажкой.

Рулетики из сельди

Татьяна Воробьева, г. Балаково. **На фото я и моя любимая семья.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 2–3 соленые сельди; 1 луковица; 1морковь

● **Для маринада:** 1 стакан 3-процентного уксуса; 1 ст. л. сахара; 0,5 ч. л. соли; лавровый лист; перец горошком

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сельдь разделать на филе. Лук нарезать кольцами. Морковь — пластинами, выложить в сковороду, добавить воды и немного потушить. Овощи класть на филе, завернуть рулетом и скрепить зубочисткой.

2. Сделать маринад. Уксус, соль, сахар, специи перемешать. Рулетики залить маринадом и убрать в холодильник на 12 ч.

Картофельные пирожки

Яна Ерохина, г. Сургут. **Эти пирожки необычны тем, что в них вместо теста картофельное пюре.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг картофеля; 2 ст. л. слив. масла; 50 мл теплого молока; 300 г капусты; 2 луковицы; 2 яйца; 1 морковь; 3 ст. л. муки; соль, перец по вкусу; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель почистить и отварить в подсол. воде до готовности. Воду слить, добавить слив. масло, молоко, размять в пюре. Положить муку и перемешать.

2. Капусту нашинковать, лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке. Капусту, лук и морковь обжарить на раст. масле до готовности. В конце посолить и вбить яйца, перемешать и обжаривать еще 2 мин.

3. Из картофельного пюре сформовать лепешки, на каждую выложить капустную начинку, закрыть лепешку как пирожок. Обвалять в муке и жарить на сковороде с небольшим количеством раст. масла до золотистого цвета.

Капустка скороспелка

Оксана Нужина, г. Удомля, Тверская обл. **Эта капуста станет украшением стола и лакомством для тех, кто любит поострее.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 8 кг белокочанной капусты; 100 г чеснока; 100 г хрена; 100 г петрушки; 300 г свеклы; 3 головки чеснока; 3 стручка красного горького перца

● **Для рассола:** 4 л воды; 200 г соли; 200 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чеснок очистить и нарезать. Хрен натереть, петрушку порубить, свеклу нарезать кубиками, горький перец очистить и мелко нарезать. Капусту нарезать на куски по 200 г. Все соединить и перемешать.

2. Сделать рассол. Воду, соль, сахар довести до кипения и варить до полного растворения сахара. Затем остудить до температуры парного молока.

3. Овощи выложить в ведро, залить рассолом, накрыть крышкой, положить на нее груз. Капусту 2 дня держать в комнате, затем в прохладном месте.

Елена Кирюшина, г.Ногинск. **Все, кто пробовал, очень хвалили этот салат.**

Салат "Маэстро" с грибами

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 упаковка крабовых палочек; 200 г консервир. шампиньонов; 1 луковица; полстакана вареного риса; 1 маленькая баночка консервир. кукурузы; 1 свежий огурец; 3 вареных яйца; майонез по вкусу; раст. масло для жарки; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Крабовые палочки, яйца, огурец, лук, грибы мелко нарезать. Лук и грибы вместе обжарить.

2. Выкладывать в салатник слоями, каждый слой промазывать майонезом: половина риса – половина яиц – половина крабовых палочек – огурец – грибы с луком – кукуруза (немного оставить для украшения) – оставшиеся крабовые палочки – оставшийся рис – оставшиеся яйца. Украсить кукурузой и зеленью.

Голубцы с картофелем

Наталья Салтанова, г. Пермь. **На фото я со своим младшим сыном Даниилом.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 10 картофелин; кочан капусты; 3 яйца; 1 луковица; 2 ст. л. слив. масла; 200 г сметаны; соль; перец; зелень; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кочан разобрать на листья, промыть, отбить кочешки и варить в посоленной воде 5 мин. Картофель помыть, очистить, отварить и размять в пюре. Лук нарезать и обжарить на слив. масле, яйца сварить, очистить и нарезать. Пюре, лук, яйца соединить, посолить, поперчить и перемешать.

2. Фарш выложить на капустные листья, свернуть конвертиком, обжарить с двух сторон. Переложить в сотейник, залить сметаной и тушить до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Картофель в молоке

Мы выписываем ваш журнал и готовим по вашим рецептам. Очень много простых и доступных рецептов. Спасибо вам. Мы живем в деревне, и у нас есть коровы. Из молока мы делаем творог и сыр, жарим блины и оладушки, варим картошку в молоке. Очень вкусно получается, а готовится просто. Мы делаем, как говорится, "на глаз". Примерно нужно 800 г или 1 кг картофеля, пол-литра или чуть больше молока, соль и сливочное масло по вкусу. Картофель нужно хорошо помыть и очистить, затем нарезать дольками, положить в эмалированную кастрюлю и залить молоком. После закипания посолить по вкусу и варить на медленном огне до готовности картошечки. Картошку в молоке надо по вкусу заправить сливочным маслом и подавать на стол. Очень вкусная и нежная картошечка. Приятного вам аппетита!

Зоя Илюхина, Тульская обл.

Надежда Гулькина, г. Новокузнецк

Салат "Айсберг" с курицей

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 луковица; 4 картофелины; 300 г соленых грибов; 300 г филе курицы; 3 зубчика чеснока; 8 яиц; соль, майонез по вкусу

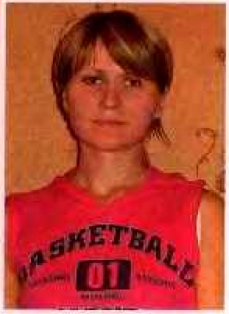
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук очистить, нарезать кубиками и ошпарить. Картофель отварить, очистить и натереть на средней терке. Грибы мелко нарезать, чеснок измельчить. Филе курицы отварить и нарезать, яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, отделить белки от желтков. Белки натереть на средней терке.

2. Салат выкладывать слоями, каждый слой подсаливать и смазывать майонезом: лук – картофель – грибы – курица – чеснок. Салат со всех сторон посыпать белками. Верх украсить по желанию.

Рыбные палочки

Марина Дыгодюк, г. Москва. **Вкусно, быстро, недорого.**



ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг речной или морской рыбы; 2 луковицы; 2 яйца; пучок укропа; панировочные сухари; вафельные трубочки; соль по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности, охладить и выбрать кости, рыбу мелко нарезать. Укроп помыть, обсушить и мелко нарезать.

2. Луковицы очистить. Так же мелко нарезать, затем спассеровать на растительном масле до золотистого цвета.

3. Рыбу соединить с обжаренным луком и нарезанным укропом и хорошо перемешать. Начинить вафельные трубочки, обвалять их сначала в яйцах, затем в сухарях.

4. Трубочки обжарить на раскаленной с растительным маслом сковороде по 2 мин с каждой стороны.

Время приготовления: 2 ч
Количество порций: 6–8

Татьяна Зайцева, г. Невинномысск. **Люблю тыкву, особенно запеченную в духовке. Она очень полезная.**

Тыквенная запеканка с рисом и айвой

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 стакан риса
- 2 яблока
- 1 айва
- 100 г изюма без косточек
- 0,5 кг тыквы
- 0,5 стакана сахара
- щепотка соли
- растительное масло
- сахарная пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками 3х3 см. Разделить на 2 части. Яблоки и айву помыть, удалить сердцевину и семена, нарезать такими же кубиками. Изюм и рис перебрать и промыть.

2. Соединить сырой рис с нарезанными на кусочки яблоками, айвой и изюмом, добавить сахар, соль, хорошо перемешать.

3. В жаровню, смазанную растительным маслом, или в форму для запекания выложить половину нарезанной тыквы. Залить водой так, чтобы она была выше тыквы на 1–2 см. Сверху выложить слой риса с яблоками, изюмом, айвой, разровнять. Накрыть рис оставшейся тыквой. Закрыть жаровню крышкой.

4. Запекать в нагретой до температуры 160°С духовке в течение 1–1,5 ч. Готовую запеканку нарезать на порции, посыпать сахарной пудрой. Подавать в горячем или холодном виде.

Ирина Жукова советует

- **Время приготовления блюда сократится, если тыкву заранее припустить в воде, а рис сварить до полуготовности.**
- **Чтобы слои лучше соединились, советую полить запеканку заливкой, приготовленной из 3 яиц, взбитых с 1 стаканом молока.**
- **Верхний слой тыквы хорошо посыпать ванильным сахаром — это улучшит вкус блюда.**
- **Подавать тыквенную запеканку можно со сгущенкой.**

Фото В. Бигунова (1)

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4–6

Нина Филипповна Уварова, г. Подольск. **Купила ваш журнал случайно, и он мне понравился. Шлю свой рецепт.**

Салат из краснокочанной капусты

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г краснокочанной капусты
- 2 яблока
- 1 луковица
- 2 ст. л. консервированного зеленого горошка
- 0,5 ч. л. столовой горчицы
- 4 ст. л. майонеза
- 1 пучок свежего укропа
- 1 лимон
- 1 зеленое яблоко для украшения
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту помыть, очистить от верхних листьев, нашинковать. Посолить и помять руками, чтобы дала сок. Зелень укропа помыть, мелко нарезать, оставив пару веточек для украшения.

2. Лимон опустить в горячую воду, отжать сок. Все яблоки очистить от сердцевины. Одно яблоко для салата нарезать соломкой. Яблоко для украшения разрезать пополам, нарезать дольками, сбрызнуть соком лимона. Лук очистить, нарезать полукольцами, ошпарить кипятком.

3. В миске соединить капусту, горошек, яблоко, лук. Смешать горчицу, сок лимона, майонез, заправить салат и хорошо перемешать.

4. Выложить горкой в салатник, украсить зеленым горошком, дольками яблока и веточками укропа.

Фото: В. Билунова (1)

Ирина Жукова советует

- **Чтобы красная капуста стала мягче, ее можно немного потушить на растительном масле с добавлением винного уксуса или сухого красного вина.**
- **Заправку для капусты можно приготовить без майонеза, заменив его растительным маслом и добавив немного сахара.**
- **По этому рецепту можно приготовить салат из белокочанной капусты.**
- **Вместо зеленого горошка можно использовать консервированную кукурузу.**

Морская тема

В сентябре у меня был день рождения. Мы с дочкой решили, что вместо традиционной утки с гречкой на нашем столе будут блюда из морепродуктов, и приготовили запеченную рыбу.

Татьяна Гресева, с. Бугаевка, Воронежская обл.

Рыба в апельсиново-чесночном соусе

ПОНАДОБИТСЯ

На 8 порций:

● 2 кг крупной морской рыбы; 2–3 стакана апельсинового сока; 100 мл жирных сливок; 0,5 стакана панировочных сухарей; 6 зубчиков чеснока; 100 г сливочного масла; 2 ст. л. растительного масла; соль, молотый белый перец, специи для рыбы, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чеснок очистить и измельчить. Рыбу нарезать порционными кусочкам, посолить, приправить белым перцем и специями для рыбы.

2. Куски рыбы обвалять в панировочных сухарях и выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания.

3. Рыбу залить апельсиновым соком так, чтобы он покрыл рыбу до половины.

4. На каждый кусок рыбы положить по кусочку сливочного масла. Запекать в нагретой до температуры 200°С духовке в течение 20–25 мин.

5. Половину апельсинового сока слить в миску, рыбу вновь поставить в духовку на 5–7 мин.

6. Слитый сок довести до кипения, добавить сливки, варить 5 мин.

7. Рыбу залить соусом, посыпать рубленой зеленью и прямо в форме подать на стол.

КОНКУРС!

Любишь принимать и угощать гостей? Тогда пришли нам свои рецепты и фото. Не забудь посмотреть и заполнить купон на с. 66. За публикацию получишь от нас приз 500 руб.

Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. **Вкусный и ароматный, со слегка влажной начинкой кекс.**

Рождественский кекс

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 50 мл молока; 2 яйца; 250 г муки; 1 пакетик дрожжей; 100 г сахара; тертая цедра 1 апельсина; 0,5 ч. л. соли; 50 г слив. масла; раст. масло для выпекания; сахар. пудра для обсыпки

● **Для начинки:** 120 мл молока; 100 г мака; 50 г слив. масла; 30 г рубл. грецких орехов; 2 ст. л. молотых сухарей; тертая цедра и сок половины апельсина; 100 г сахара; 1 ст. л. меда; 1 ч. л. молотой корицы; 0,5 ч. л. молотого имбиря

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Молоко подогреть и взбить с яйцами. Добавить остальные ингредиенты и перемешать. Тесто оставить на 30 мин.

2. Сделать начинку. Мак варить в кипящем молоке 5 мин, затем размолоть в блендере, остудить. Сухари смешать с теплым маслом, орехами и оставшимися компонентами начинки.

3. Тесто раскатать в прямоугольник толщиной 1 см, выложить начинку и свернуть в рулет. Уложить его в смазанную маслом и присыпанную сухим маком форму. Оставить на 30 мин. Выпекать в предварительно нагретой до 200°С духовке 40 мин. Остудить и посыпать сахарной пудрой.

Свинина в апельсинах

Олег Гравшенков, г. Хабаровск. **Празднично!**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг свинины; 3 апельсина; 50 г слив. масла; 25 г сахара; 1,5 ст. л. муки; соль; перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Апельсины очистить, цедру нарезать, залить стаканом кипятка, варить 10 мин, процедить, в отвар добавить муку и остудить. Свинину нарезать, посолить, поперчить и обжарить на сливочном масле.

2. Апельсины нарезать на четвертинки. Свинину с апельсинами выложить в сотейник, посыпать сахаром, залить соусом. Тушить 20 мин.

Мясо "Объедение"

Ольга Исаева, г. Великий Новгород. **Ваш журнал мне показала мама мужа.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 600 г свиной вырезки; 1 ст. л. муки; 1 ч. л. горчичного порошка; 1 ст. л. паприки; 2 луковицы; 1 красный болгарский перец; 3 помидора; 1 стакан говяжьего бульона; 150 г сметаны; молотый черный перец; петрушка; соль; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку, горчицу, паприку, молотый перец, соль соединить и перемешать. Мясо нарезать кусочками, обвалять в смеси и обжарить. Мясо переложить в сотейник. Лук и сладкий перец нарезать кольцами и вместе обжарить на сковороде, где жарилось мясо. Овощи переложить в сотейник к мясу. Помидоры опустить в кипяток на 30 с, затем снять кожицу и нарезать дольками.

2. Помидоры добавить в сотейник, влить бульон, перемешать и поставить в нагретую до 220°С духовку. Как закипит, огонь убавить до 180°С и тушить 60 мин. Полить сметаной и посыпать рубленой петрушкой.

"Гвоздь программы"

Светлана Ломанцова, г. Новотроицк. **На гарнир подайте картофель.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг говядины; 0,5 кг фарша; 2 соленых огурца; 0,5 кг печени; 0,5 л сметаны; перец; соль; горчица; зелень; топленое масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурцы нарезать, обжарить, добавить фарш и еще чуть обжарить. Говядину нарезать пластинами, отбить, посолить, поперчить, смазать горчицей. На середину кусочков мяса выложить огурцы с фаршем, свернуть конвертом, обвязать, обжарить до корочки.

2. Печень нарезать соломкой и обжарить. Сметану посолить, поперчить, добавить рубленую зелень и перемешать. Печень залить сметаной, тушить 30 мин. На печень положить конвертики из говядины и тушить 1,5 ч. Конвертики выложить на блюдо, сверху положить печень под соусом.

Людмила Орлова, г. Саратов. **При всем огромном количестве рецептов из курицы такого нигде не встречала. Это мой фирменный рецепт.**

Куриные окорочка "Ореховые" в соевом соусе

ПОНАДОБИТСЯ

● 4 куриных окорочка; 25 мл водки; 25 мл соевого соуса; 100 грецких орехов или арахиса; соль, перец, майонез по вкусу; растительное масло для запекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочка промазать майонезом и оставить на 2 ч. Водку и соевый соус перемешать. Обычным шприцем (100 мл) в каждый окорочок сделать "инъекцию" из смеси водки и соевого соуса. Поперчить и немного посолить.

2. Окорочка выложить на смазанный растительным маслом противень. Сверху посыпать орехами. Запекать в нагретой до температуры 200°С духовке в течение 40–45 мин.

Салат "Оригинальный"

Анастасия Туманова, г. Кимры. **На дни рождения мы всегда готовим этот салат. Вкусно и красиво получается. На фото мой сынуля.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г куриного мяса; 2 красных болг. перца; 0,5 банки консервир. зеленого горошка; 0,5 банки консервир. кукурузы; соль, перец, майонез по вкусу; чипсы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу отварить в подсоленной воде до готовности, охладить и нарезать кубиками. Перец очистить и нарезать соломкой. Из консервированных горошка и кукурузы слить жидкость.

2. Салат выкладывать в салатник слоями: курица (посолить, поперчить и смазать майонезом) – перец – кукуруза – горошек. Сверху воткнуть в салат чипсы.

Салат "Креветка"

Ваш журнал покупаю ежемесячно, много рецептов опробовала, муж очень доволен. Для меня праздник, когда мне звонит любимая свекровь и спрашивает, что можно приготовить. Хочу сказать спасибо Ирочке Жуковой. Все приготовленные ей блюда красиво и аппетитно выглядят. Когда готовишь, уже знаешь, как должно выглядеть блюдо. Предлагаю рецепт салата. Понадобится: 400 г очищенных креветок; 1 зеленое яблоко; 4 вареных яйца; 1 баночка консервированного зеленого горошка; полстакана вареного риса; майонез. Креветки отпарить, нарезать. Яйца также нарезать, яблоко очистить от кожуры и нарезать кубиками. Все соединить, заправить майонезом и перемешать.

Наталья Слит, г. Ставрополь

Ольга Лаврентьева, г. Нижний Новгород. **Такое блюдо хорошо готовить на праздничные мероприятия. Вы обязательно удивите гостей. Удачи вам!**

Запеченная шейка с овощами

ПОНАДОБИТСЯ

● 1,5 кг свиной шейки одним куском; 1 большой баклажан; 1 цуккини; 2 сладких перца; 1 стебель лука-порея (только белая часть); молотый черный перец, соль по вкусу; оливковое масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны нарезать вдоль пластинами толщиной 1 см, посолить, убрать в холодильник на 2 ч. Промыть, обсушить.

2. На мясе сделать поперечные надрезы, не прорезая до конца 2 см (как раскрытая книга). Толщина кусков 2–3 см. Посолить и смазать маслом.

3. Перец смазать маслом, запекать в нагретой до 210°С духовке 10 мин. Накрыть перец фольгой, запекать еще 10 мин. Затем вынуть, снять кожицу, удалить семена и плодоножки. Цуккини нарезать тонкими полосками, лук-порей разрезать вдоль на несколько частей, промыть и обсушить. Баклажаны, цуккини, лук посолить и обжарить.

4. Каждый надрез шейки посыпать черным перцем и заполнить обжаренными овощами. Обвязать шейку шпагатом, смазать еще раз маслом и обжарить на большом огне до золотистой корочки со всех сторон. Завернуть в фольгу. Запекать в нагретой до 180°С духовке 40 мин. Мясо вынуть из духовки, раскрыть фольгу, удалить шпагат и запекать под грилем 7 мин.

Салат с морскими гребешками

Юлия Трофимова, г. Калуга. **Пусть и другие попробуют приготовить по моему рецепту. На фотографии мои любимые папулечка и мамулечка.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 250 гребешков; 100 г салями; 100 г сыра эдам; 1 огурец; 2 помидора; 1 красная луковица; листья салата

● **Для соуса:** 4 ст. л. растительного масла; 1 ст. л. сока лимона; 1 ч. л. сахара; горчица, соль, перец, петрушка по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Помидоры опустить в кипяток на 30 с, снять кожицу. Гребешки отварить.

2. Огурец, лук, помидоры мелко нарезать. Колбасу и сыр нарезать тонкими маленькими ломтиками, салат порвать руками.

3. Сделать соус. Горчицу и лимонный сок взбить вилкой, добавить соль, сахар, перец, рубленую петрушку. Помешивая, влить растительное масло.

4. Огурец, лук, помидоры, колбасу и сыр, гребешки, листья салата соединить и перемешать. Салат залить соусом и вновь хорошо перемешать.

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 10–12

Дарья Егорова, г. Сальск. **Это блюдо я подаю как закуску к любому праздничному столу. Гостям всегда нравится.**

Яблоки, фаршированные овощным салатом

ПОНАДОБИТСЯ

- 5–6 красных яблок
- 1 банка консервированного зеленого горошка
- 1–2 яйца
- 1 красный болгарский перец
- 100 г майонеза
- зеленый лук
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки помыть, обсушить полотенцем, разрезать на половинки. Очистить от семян, удалить часть мякоти, чтобы получилась чашечка. Можно вырезать из яблока корзиночку с ручкой.

2. Вынутую из яблок мякоть мелко нарезать.

3. Приготовить начинку. Из банки с консерв. зеленым горошком слить воду, горошек соединить с мякотью яблок, добавить майонез, соль, перец, перемешать.

4. Зеленый лук помыть, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, мелко порубить.

5. Перец очистить от семян и плодоножки, нарезать кольцами.

6. Нафаршировать яблоки начинкой. Сверху посыпать начинку рубленым яйцом и зеленым луком.

7. Выложить яблоки с салатом на плоское блюдо, украсить кольцами красного сладкого перца.

Ирина Жукова советует

- **Чтобы половинки яблок не потемнели, их обязательно нужно сбрызнуть лимонным соком.**
- **Начинить яблочные корзиночки можно любым зимним салатом, например с креветками, с ветчиной или с куриным филе.**
- **Особенно хорошо сочетается с яблоками салат из рубленой сельди, яиц, лука и майонеза.**
- **В начинку рекомендую добавить больше свежей рубленой зелени или сушеных трав.**

Фото: В. Билунова (5)

Время приготовления: 1 ч 10 мин
Количество порций: 6–8

Людмила Чилтенова, г. Выборг. **По многим рецептам вашего журнала я готовила, теперь хочу предложить свой.**

Свинина с ананасом и драниками

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг свинины; 2 ст. л. сухого вина; 1 банка (400 г) консерв. ананасов; соль; перец; раст. масло; листья салата
- **Для драников:** 500 г картофеля; 1 яйцо; 2–3 ст. л. муки; 200 г грибов; 100 г тертого сыра; 100 г сметаны; раст. масло
- **Для украшения:** 1 пучок китайского салата

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать на ломтики, залить на 15 мин маринадом из смеси сухого вина и сока консерв. ананасов. Обжарить ломтики с двух сторон на раст. масле. Выложить на противень, накрыть кружками ананасов. Запекать 20 мин в нагретой до 180°С духовке. Вынуть из духовки, накрыть фольгой.

2. Очищенный картофель натереть на терке. Добавить яйцо, соль, муку, перемешать. Грибы нарезать.

3. На горячую сковороду с маслом наливать ложкой карт. тесто. Затем посыпать драники грибами, снова залить тестом. Жарить драники с двух сторон. Смазать сметаной, посыпать тертым сыром, поставить на 5 мин в духовку, нагретую до 200°С.

4. Выложить драники и свинину на блюдо с листьями салата, украсить цветком.

5. Цветок из китайского салата. Отрезать у кочана салата 3/4 листьев (**а**). Остаток кочана нарезать вдоль узкими полосками, но не до конца (**б**). Раскрыть полоски так, чтобы получился цветок (**в**).

Проще простого

Я молодая жена и начинающий кулинар. Однажды в гостях попробовала умопомрачительной вкусноты пирог с творогом и не удержалась — спросила у хозяйки, как его приготовить. Оказалось, очень просто. Даже я с моим минимальным опытом справилась с этой задачей.

Юлия Банишевская, г. Ростов-на-Дону

Пирог "Творожный" за полчаса

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 200 г сливочного масла; 2 стакана муки; 3/4 стакана сахара; 0,5 ч. л. соды; сливочное масло для выпекания
- **Для начинки:** 400 г творога; 2 яйца; 3/4 стакана сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сливочное масло положить на 20 мин в морозилку. Затем вынуть и холодным натереть его на крупной терке. Добавить к тертому маслу муку, сахар и соду. Все хорошо вымешать ложкой — тесто должно получиться, как крошка.

2. **Приготовить начинку.** Творог, яйца и 3/4 стакана сахара размять вилкой до однородной массы.

3. Форму для выпечки слегка смазать сливочным маслом, присыпать мукой, стряхнув лишнее (это не позволит пирогу пригореть). Высыпать в форму половину теста, разровнять. Сверху выложить всю начинку и присыпать ее оставшимся тестом.

4. Пирог выпекать в нагретой до температуры 220°С духовке около 35–40 мин. Охладить и нарезать на кусочки.

КОНКУРС!

Знаешь рецепты быстрых супов? Тогда присылай их нам вместе с фото. Не забудь посмотреть и заполнить купон со с. 66. За опубликованный рецепт получишь от нас 500 руб.

Любовь Сафина, г. С.-Петербург. **Эти бутерброды можно быстро сделать, и они очень вкусные. Хорошо приготовить к чаю, когда к вам пришли гости.**

Быстрые бутерброды

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 батон; 1 луковица; 200 г сыра; 200 г крабовых палочек; майонез; зелень укропа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук очистить и мелко нарезать. Крабовые палочки разморозить и нарезать кружочками. Твердый сыр натереть на крупной терке, укроп порубить.

2. Батон нарезать на одинаковые кусочки. Каждый кусочек смазать майонезом, затем посыпать нарезанным луком. Положить крабовые палочки, сверху посыпать тертым сыром и рубленым укропом.

3. Бутерброды положить в микроволновую печь на 1 мин при максимальной температуре, чтобы сыр расплавился.

Окорочка "Для мужа"

Полина Удовенко, г. Кингисепп. **Это блюдо любит мой муж Игорь.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 окорочка; 2 ст. л. майонеза; 2 ст. л. томатной пасты; 3 зубчика чеснока; соль по вкусу; зелень для украшения; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. С окорочков снять кожу. Окорочка немного посолить и выложить на смазанный растительным маслом противень.

2. Чеснок очистить и измельчить. Майонез соединить с томатной пастой, влить чуть воды, добавить чеснок и хорошо перемешать.

3. Окорочка залить смесью. Выпекать в духовке при 180°С 50 мин. Блюдо украсить зеленью и подать к столу.

Куриная паста

Ирина Любимова, г. Электросталь. **Решила написать, чтобы поделиться рецептом легкой закуски. На фото моя дочка Евгения.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г филе курицы
- 150 г творога
- 4–5 зубчиков чеснока
- 0,5 пучка петрушки
- соль, приправы по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе курицы отварить до готовности в подсоленной воде, затем мясо курицы мелко нарезать.

2. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

3. Чеснок соединить с творогом и хорошо растереть ложкой.

4. Зелень петрушки помыть, обсушить и мелко нарезать.

5. Измельченную курицу, творог с чесноком, зелень петрушки соединить и хорошо перемешать.

6. Массу посолить по вкусу, приправить и вновь тщательно перемешать. Вкусная паста готова!

Салат "Фантазия"

Елена Левашова, г. Саранск. **Решила послать рецепт моего фирменного салата, который очень любит моя семья. Он прост в приготовлении и не требует много времени и затрат.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 крупный копченый куриный окорочок
- 150 г твердого сыра
- 2 свежих помидора
- 300 г майонеза
- зелень петрушки и укропа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо курицы отделить от костей, мясо нарезать кусочками.

2. Сыр натереть на средней терке, зелень помыть, обсушить и мелко порубить, помидоры нарезать тонкими кружками.

3. Салат укладывать слоями, каждый слой промазывать майонезом: курица – сыр – зелень – помидоры. Верхний слой также промазать майонезом.

Юлия Маркова, г. Уфа. **Для меня актуально то, что можно приготовить быстро. Сейчас я сижу дома с двумя детьми: старшему, Владику, почти пять лет, младшей, Дашеньке, почти четыре месяца.**

Салат "Разноцветный"

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 баночка консервированной кукурузы; 1 красный болгарский перец; 2–3 свежих огурца; 3 яйца; 200 г ветчины; листья салата, зелень для украшения; майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать. Сладкий перец, огурцы, ветчину нарезать кубиками. Из кукурузы слить жидкость.

2. Яйца, перец, огурцы, ветчину, кукурузу соединить и хорошо перемешать.

3. Салат заправить майонезом по вкусу, вновь перемешать и выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата. Украсить зеленью и подать к столу.

Куриная ватрушка

Ольга Чупина, г. Великий Новгород

ПОНАДОБИТСЯ
- **Для теста:** 1 стак. муки; 1 яйцо; щепотка соли; 100 мл кур. бульона; раст. масло
- **Для начинки:** 400 г куриного филе; 200 г вареных грибов;150 г твердого сыра; 50 г слив. масла; чеснок; соль; перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку, яйцо, соль, куриный бульон соединить и замесить тесто. Раскатать в толстый пласт и выложить в смазанную маслом сковороду.

2. Филе и грибы нарезать. Чеснок измельчить. Сыр натереть на крупной терке.

3. В середину теста положить мясо курицы (посолить и поперчить), потом положить грибы (на них – кусочки сливочного масла). Посыпать чесноком и сыром. Края теста соединить. Запекать в нагретой до 200°С духовке 40 мин.

Елена Ломакина, Московская обл. **Это быстрое в приготовлении, вкусное и очень полезное блюдо.**

Капуста в кляре

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 кочан капусты; 3 яйца; растительное масло для жарки; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кочан капусты помыть, разрезать пополам и вырезать кочерыжку. Листья капусты положить в кастрюлю, залить водой, посолить по вкусу и варить до полной готовности.

2. Капустные листья остудить до комнатной температуры. Яйца взбить.

3. Листья капусты обмакнуть во взбитые яйца со всех сторон и обжарить их на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Икра в рассоле

Анатолий Фоменко, г. Каменка

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 стакан растительного масла; 1 стакан манной крупы; 1 соленая сельдь; 2 луковицы; 1 ст. л. томатной пасты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Растительное масло довести до кипения, тонкой струйкой всыпать манную крупу и сварить кашу. Остудить.

2. Лук очистить и вместе с филе прокрутить через мясорубку.

3. Фарш из лука и филе положить в манную кашу и хорошо перемешать.

4. Добавить в массу томатную пасту и вновь перемешать.

0863: Мегафон-14,7 руб; МТС-14,3 руб; Билайн-14,9 руб; TELE2-16,93 руб; 0878: Мегафон-29 руб; МТС-28,4 руб; Билайн-29,6 руб; TELE2-33,52 руб
На правах рекламы

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2–4

Марина Иванова, Ленинградская обл. **Этот салат быстро готовится и красиво смотрится на столе.**

Салат "Наслаждение" с авокадо и беконом

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 авокадо; 1 пучок листового салата; 0,5 батона белого хлеба; 1–2 зубчика чеснока; 2 ст. л. оливкового масла; 125 г варено-копченого бекона; 1 лимон

● **Для заправки:** 5 ст. л. оливкового масла; 2 ст. л. винного уксуса; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. С батона хлеба срезать корку с небольшим слоем мякоти. Чеснок очистить. Натереть корку хлеба чесноком, нарезать кубиками.

2. Выложить кубики хлеба на противень, сбрызнуть сверху оливковым маслом. Запекать в духовке, предварительно нагретой до температуры 180°C, в течение 10 мин.

3. Бекон нарезать на кусочки, обжарить на оливк. масле до хрустящей корочки. Выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.

4. **Приготовить заправку.** Соединить оливковое масло, винный уксус, соль, перец по вкусу, перемешать.

5. Листья салата помыть, обсушить. Из лимона выжать сок. Авокадо помыть, разрезать на половинки, удалить косточку. Чайной ложкой с острыми краями вырезать из мякоти авокадо шарики. Сбрызнуть соком лимона.

6. Листья салата порвать руками на кусочки, выложить в широкую салатницу или на блюдо. На листья положить жареный хлеб и кусочки бекона, украсить шариками из авокадо, залить заправкой и подавать на стол.

Ирина Жукова советует

● **Вместо бекона для этого блюда можно использовать ветчину или жареное филе курицы.**

● **Этот салат можно заправить обезжиренным натуральным йогуртом, перемешанным с лимонным соком.**

● **Рекомендую добавить в салат больше зелени.**

Фото: В. Билунова (1)

ОБРАЗОВАНИЕ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

	Стоимость обуч. в мес. (руб.)		Срок обучения
Языковые курсы			
Английский для начинающих	380	x	20 мес.
Немецкий для начинающих	380	x	20 мес.
Французский для начинающих	380	x	20 мес.
Итальянский для начинающих	380	x	20 мес.
Испанский для начинающих	380	x	20 мес.
Японский для начинающих	380	x	20 мес.
Китайский для начинающих	380	x	20 мес.
Арабский для начинающих	380	x	20 мес.
Английский для среднего уровня	410	x	20 мес.
Немецкий для среднего уровня	410	x	20 мес.
Английский для высшего уровня	410	x	16 мес.
Немецкий для высшего уровня	410	x	16 мес.
Английский для детей	280	x	18 мес.
Английский для детей 2	280	x	18 мес.
Немецкий для детей	280	x	18 мес.
Бизнес-менеджмент			
Менеджмент организации	465	x	12 мес.
Как начать собственное дело	425	x	12 мес.
Законодательная азбука	410	x	12 мес.
Коммерческий представитель	425	x	12 мес.
Туристический бизнес	425	x	16 мес.
Менеджер по логистике	425	x	15 мес.
Финансы и учет			
Основы бухгалтерского учета	440	x	12 мес.
Бухгалтерский учет на ПК	465	x	12 мес.
Финансовый учет по международным стандартам	465	x	12 мес.
Компьютерные курсы			
Компьютерная азбука	410	x	12 мес.
Компьютерная графика*	440	x	16 мес.
Пользователь ПК по европейским стандартам (ECDL)	465	x	12 мес.
Маркетинг, реклама, PR			
Журналистика	425	x	16 мес.
Менеджер по рекламе	425	x	12 мес.
PR-менеджер	480	x	12 мес.
Офис-менеджмент			
Секретарь-референт	410	x	12 мес.
Офис-менеджер	465	x	12 мес.
Менеджер по кадрам и зарплате	465	x	12 мес.
Этикет, организация торжеств и деловых мероприятий	410	x	16 мес.
Искусство и дизайн			
Дизайн интерьера	470	x	16 мес.
Садово-парковый дизайн	450	x	16 мес.
Конструирование и дизайн модной одежды	425	x	12 мес.
Цветочный дизайн	410	x	16 мес.
Курс кройки и шитья	410	x	12 мес.
Рисование	380	x	20 мес.
Искусство вязания	410	x	12 мес.
Искусство фэн-шуй	390	x	20 мес.
Красота и здоровье			
Современная косметология	440	x	12 мес.
Визаж и секреты красоты	410	x	16 мес.
Парикмахерское искусство	410	x	16 мес.
Педикюр и маникюр	410	x	12 мес.
Секреты современной кухни	380	x	12 мес.
Нетрадиционная медицина	380	x	16 мес.
Йога	380	x	16 мес.
Фитнес и здоровье	425	x	16 мес.
Курс массажа	425	x	16 мес.
Психология и педагогика			
Практическая психология	470	x	30 мес.
Скоростное чтение и запоминание	380	x	16 мес.
Воспитание ребенка от 0 до 5 лет	425	x	13 мес.
Учимся учиться (мини-курс)	630	x	1 мес.
Музыка и танец			
Учимся играть на гитаре	410	x	12 мес.
Играем на клавишных инструментах	410	x	12 мес.
Искусство современного танца	410	x	16 мес.

Покупка полного комплекта учебных материалов невозможна для курсов, отмеченных звездочкой. Цена языковых и музыкальных курсов не включает стоимость аудиоматериалов, записанных на компакт-диски (28 руб. в месяц). При поступлении в ЕШКО взимается единоразовый регистрационный взнос (180 руб.). Стоимость полного комплекта со скидкой можно уточнить по телефону информационной службы ЕШКО. Оплата производится на основании счета Школы. В счет включается стоимость обработки корреспонденции и пересылки материалов по почте. Лицензия А № 303159 выдана Управлением образования и науки администрации Белгородской области. ОГРН [illegible]. Подробная информация о розыгрыше призов - в информационной службе ЕШКО по телефону: (4722) 530-530*

На правах рекламы

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК ПО РОССИИ
8-800-200-35-01
пн.– пт. 08:30 – 21:00, сб. – 08:30 – 19:30

СКИДКА 20 % + ПОДАРКИ:
красочная суперобложка для учебников, футляр для CD, фирменный пакет и освобождение от уплаты регистрационного взноса
ПРИ ЗАКАЗЕ ПОЛНОГО КУРСА

ПРИЗОВОЙ КУПОН-ЗАЯВКА 5579

Название курса ____

☐ Я хочу сразу записаться на выбранный курс с 10% скидкой (помесячное обучение). Обязуюсь ежемесячно вносить плату за обучение согласно выставленным счетам.

☐ Я хочу заказать полный комплект учебных материалов выбранного курса с 20% скидкой и получить подарки. Обязуюсь оплатить всю стоимость сразу при получении.

☐ Я хочу получить бесплатно пробный урок и подробную информацию о выбранном курсе и условиях обучения.

Фамилия, имя, отчество ____

Дата рождения ____ Пол ☐ жен. ☐ муж.

Индекс ____ Область ____

Город (поселок) ____

Улица ____

Дом ____ Кв. ____

Код города и телефон ____

Дата ____ Подпись ____

Я даю согласие на хранение, обработку и использование моих персональных данных Европейской школой корреспондентского обучения.

Наш адрес: Россия, 308037, Белгород, а/я 80, ЕШКО

Украина: (057) 766-77-77 Беларусь: (017) 345-33-30 Казахстан: (727) [illegible]

ТАТЬЯНА НАГИЕВА РАССКАЗЫВАЕТ:

КАК МНЕ УДАСТСЯ ПОХУДЕТЬ НА 19 КГ, ПРОДОЛЖАЯ ПРИ ЭТОМ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТСЯ

До этого необычайного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем, как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Все полезно, что в рот полезло". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер.

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

... всего за 6 недель после удивительной встречи ...

Однажды мне стало стыдно.

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать. Я почти никуда не выходила, и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник, но это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь..., но несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальных костюмах. Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней.

Никогда не откажусь от того, что я люблю.
Люблю кофе - крепкий, ароматный!
Люблю петь, люблю готовить.
Люблю общаться с детьми.
Мой муж еще не может
в это поверить - я рассчитываю
похудеть на 19кг.
Без всяких усилий. И сейчас
я считаю, что у меня есть
все, чтобы начать новую жизнь.

Я не могла такой оставаться.

Я почувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав слова! Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы. Из них я много узнала о молодых женщинах моего возраста, которым удалось похудеть на 10,15 и даже на 25 килограммов - совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о специальном кофе для похудения Cafe Mince (Кофе Минс).

Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.14071.12.06 от 20.12.2006
Адрес продавца: г. Москва, Волоколамское шоссе, д.1, стр.1
ОГРН 1047796071588

Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, французы известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря Кофе Минс, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь". И тогда я приняла окончательное решение. Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении и подробно расспросила, как похудеть с помощью этого кофе. Я получила подробную информацию об оздоровительных курсах и их длительности. Если же я не буду удовлетворена на 100 процентов результатами "кофетерапии", мне возвратят деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку. Сделать заказ, оказывается, очень просто.

Кофейная "диета"

Кофе Минс меня заинтересовал и, кроме того, оказалось, что применять его легко. Я ознакомилась с инструкцией и выяснила,что это высококачественный натуральный продукт, который можно употреблять как обычный кофе 1-2 раза в день и при этом планомерно худеть! Кофе обладает приятным ароматом и вкусом с легкой кислинкой. Этот напиток не обладает ни мочегонным, ни слабительным действием, а главное его преимущество заключается в том, что он купирует аппетит, способствует сжиганию жиров в организме и улучшает обмен веществ. Наблюдения специалистов показали, что при употреблении этого кофе человек теряет в месяц от двух до пятнадцати лишних килограммов. Мне рассказали, как лучше употреблять этот кофе, чтобы достичь максимального эффекта. Все очень просто. Можно добавлять в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока. Только не нужно ждать быстрых результатов. За два-три дня употребления кофе, конечно, сбросишь килограмм-другой, но чтобы значительно похудеть, нужно пройти полный курс. Уже в конце второй недели можно избавиться от 6-8 лишних килограммов - без усилий, без диет, без таблеток, продолжая употреблять в пищу все, как обычно. На протяжении третьей недели люди, обычно, худеют еще на 2-3 килограмма, причем совершенно не испытывая никаких негативных последствий. Каждая чашечка Кофе Минс добавляет уверенность, бодрость и надежду, настроение поднимается и, несмотря на массу дел, человек ощущает себя словно заново родившимся.

Важно и то, что при употреблении кофе для похудения не просыпается аппетит, можно кушать все, что тебе нравится, не ощущая никаких неудобств. Были случаи, когда в конце шестой недели "кофетерапии" люди худели весьма значительно - на 20 килограммов и больше.

Хочу похудеть до 52 килограммов.

Позже я познакомилась с женщинами, которые тоже испытывали точно такие же проблемы, как и я. Из-за тучности у них портились отношения в семье, мужья теряли к ним интерес. Женщины, употребляющие Кофе Минс, не только худели - они менялись внутренне, становились веселыми и жизнерадостными. А главное, в них вселялась уверенность, что ни при каких обстоятельствах они уже не поправятся. Взвешиваясь каждый день, все они убедились, что можно похудеть на 5, 10, 15 и даже 30 кг. И, как следствие, менялось отношение окружающих к этим дамам. Мне рассказали, что даже после родов, регулярно принимая это кофе, можно не только не пополнеть, а даже сбросить несколько кило! А что может быть вкуснее чашечки настоящего кофе перед началом дня! Так что я уже установила себе планку - употребляя кофе, похудею на 19 килограммов, чтобы весить 52. Уверена, что Кофе Минс мне поможет.

ОТПРАВЬ SMS С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР +7 (917) 563 99 90

Заказ по SMS просим высылать на указанный номер в следующей форме:
код продукта, количество, форма оплаты, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартира, код 276/8
(например: КМ03, наложенный платеж, Иванова Алла, 115060, Москва, ул. Гоголя 15, кв.99, код 276/8)

Тел.:(495)781-42-14

Адрес для заказа по почте: 115088, г. Москва, а/я 88 ООО "Институт Био Препаратов"

БАД Кофе Минс не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

Купон заказа

Ф. ______________
И. ______________
О. ______________
Адрес: индекс ______________
обл/город ______________
____
пос ______________
____
ул. ______________
дом ________ кв. ________
Моб.тел. ______________

Я заказываю
☐1 недельный курс (похудение 3-5кг, минус один размер) по цене 590 руб. **код КМ01**
☐2 недельный курс (7-10кг, минус два размера) - 990 руб. **код КМ02**
☐3 недельный курс (10-15кг, минус три размера) - 1290 руб. **код КМ03**

☐Предоплата:
Р/С 40702810500012484700 в МКБ "Москомприватбанк", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342
БИК 044585342, ООО "Институт Био Препаратов"
ОКПО 74643179
ИНН 7743538962

☐Наложенный платеж (почтовые расходы + 20%)

12-2008 276/8

Городок в лесу

Я очень люблю ваш журнал, и мне бы хотелось поделиться с его читателями не только любимыми рецептами, но и любимым городом. Ведь география нашей страны — это наше достояние. Мне кажется, интересно узнать о любом, даже самом маленьком населенном пункте, поскольку история России коснулась и его. На фото я и мои сыновья.

Татьяна Никитина,
г. Протвино, Московская обл.

Наш город не может похвастаться древним происхождением. Он основан в 60-е годы XX века как город науки прямо в лесу, сосны растут у нас на улицах. Называется он Протвино, по имени речки Протвы, что течет неподалеку. Здесь был построен огромный ускоритель элементарных частиц и Институт физики высоких энергий (ИФВЭ). Тот ускоритель был крупнейшим в мире, но вскоре американцы нас опередили. Тогда у нас выкопали еще одно кольцо длиной десятки километров, но началась перестройка, и тоннель законсервировали. Сейчас это одно из развлечений для любителей экстрима.

История не прошла мимо наших мест. Здесь находился оборонительный рубеж, с которого зимой 1941 г. началось наступление советских войск. В городе построен мемориал в память о тех событиях. А за рекой сохранились развалины старинной водяной мельницы, сильно пострадавшей во время войны.

В нашем городе есть церковь, построенная в 90-е годы прошлого века. А в окрестных селах восстанавливаются понастоящему старинные храмы. Например, в селе Троицком, имении Екатерины Дашковой, или в селе Волковском, куда мы любим ездить на воскресные службы. Так что у наших краев богатая история.

Домашняя кухня

Работать в Институт физики приезжали люди со всей огромной страны, привозя с собой свои традиции. Потому неудивительно, что на столах горожан соседствуют разные национальные блюда: русские пирожки, осетинский картофчан, грузинские лобио и сациви, сибирские шанежки, шашлыки и пельмени. А поскольку ученые ездят в командировки в разные страны и берут с собой жен, то на столах появляются более экзотические блюда, например суши.

Расскажу о традициях моей семьи. Они складывались в непростое время конца XX века, поэтому долго коронным блюдом у нас был овощной плов, а попросту рис с жареной морковью и луком. Этот рис хорош как гарнир к рыбе или как основное блюдо в пост. Мои сестры придумали вкусный напиток "Банановый сок". На одну порцию нужно взять 1 банан и 1 стак. молока, все взбить миксером. Часто печем мы шарлотку (точнее бисквит) с ревенем. Рецепт достался от бабушки, как и ревень, растущий в дедушкином огороде. Для пирога режем на кусочки стебли молодого ревеня, взбиваем тесто из 3 яиц, 1 стак. сахара, 1 стак. муки. Ревень кладем в форму и заливаем тестом. Печем 30 мин в духовке, нагретой до 170°С. Надеюсь, вам понравятся наши простые блюда.

Новый городской храм

Сосны растут на улицах

Руины водяной мельницы

Пишите нам!

Расскажи о своем крае. Не забудь прислать фото и купон на с. 66. За публикацию рассказа получишь приз от редакции — 800 руб.

Как приготовить праздничный ужин ?

Идеи для новогоднего стола

Какая хозяйка не мечтает, чтобы в новогоднюю ночь её стол был похож на скатерть-самобранку? Воплотить эту мечту в жизнь поможет АЭРОГРИЛЬ HOTTER

Реклама

С аэрогрилем Hotter вы поразите ваших гостей вкусным и разнообразным новогодним меню.
Утка с яблоками, грибной жюльен, изумительная курица в пиве, буженина, которая тает во рту, воздушные пирожки, винегрет, аппетитная ветчина, копченая рыбка, ароматный глинтвейн - в чудопечке можно приготовить любое блюдо!

Готовить в аэрогриле HOTTER быстро и просто.
Над ним не надо стоять, как над плитой: положил продукты, задал программу – и можно заниматься своими делами. Аэрогриль готовит на разноуровневых решетках несколько блюд одновременно, а по окончании автоматически отключается от сети.

Аэрогриль HOTTER - лучший подарок на Новый год!

С аэрогрилем HOTTER даже самое обильное застолье не оставит ощущения тяжести.
Он жарит без масла, вытапливает лишний жир из мяса и рыбы и сохраняет максимум витаминов.

Узнайте, где купить аэрогриль HOTTER в вашем городе:
8-800-555-40-50 (звонок по России бесплатный) **www.hotter.ru**
Москва, сеть "Семь холмов" (495) 250-32-53, 250-35-06

Муж будет доволен

Я нахожусь в декретном отпуске с дочуркой Вероничкой, времени у меня хватает и на чтение вашего журнала, и на приготовление различных блюд. Мой муж очень любит драники, поэтому хочу выслать вам один из моих рецептов этих картофельных блинов.

Ольга Откидач, г. Минск

КОНКУРС!

Любишь французскую кухню? Знаешь рецепты? Тогда присылай их нам вместе с фото. Заполни купон, который ты найдешь на с. 66. За публикацию ты получишь от нас приз — 500 руб.

Драники с мясом "Тяп-ляп"

ПОНАДОБИТСЯ

● 5 больших картофелин; 300 г любого фарша; 1 яйцо; 1 средняя луковица; 2 ст. л. муки; соль; перец; растительное масло; сметана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель и лук очистить и натереть на мелкой терке. К луку и картофелю добавить фарш, яйцо, муку, соль, перец и перемешать.

2. Из полученной смеси сформовать котлетки и выкладывать их на разогретую с растительным маслом сковороду. Обжарить с двух сторон.

Ирина Киченко, г. Ейск. **Посылаю рецепт необычного, но очень вкусного яблочного пирога.**

Немецкий яблочный пирог

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 250 г размягчен. слив. масла; 1 стак. сахара; 5 яиц; 250 г овсяных хлопьев; 1 стак. муки; ванил. сахар; по щепотке соли и соды; растительное масло; сахар. пудра

● **Для начинки:** 2 яблока; сок 1 лимона; 100 г рублен. грецких орехов; 2 ст. л. сахар. пудры; 5 ст. л. жидкого варенья светлого цвета

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить все ингредиенты для теста и хорошо перемешать. Яблоки очистить, разрезать на 6 частей. По внешним, округлым сторонам сделать несколько надрезов.

2. В форму выложить тесто и равномерно распределить. Сверху положить яблоки, вдавливая их острыми концами в тесто. Сверху яблоки полить соком лимона. Посыпать пирог грецкими орехами.

3. Выпекать в нагретой до 180°C духовке 45 мин. Готовый пирог смазать вареньем. Охладить и посыпать сахарной пудрой.

Паэлья с куриными окорочками

Лена Смирнова, Краснодарский край. **На фото я со своей дочкой Алиной.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 4 окорочка; 4 помидора; 3 луковицы; 3 болг. перца; 3 зубчика чеснока; 300 мл кур. бульона; 120 г риса; 4 ст. л. слив. масла; 1 ст. л. белого вина; 0,5 ч. л. молотого шафрана; приправа для птицы; молотый красный перец; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочка порубить, посолить и поперчить. Лук, перец, помидоры нарезать. Окорочка выложить на сковороду со сливочным маслом, обжаривать на сильном огне 10 мин. Добавить лук, убавить огонь и жарить еще 5 мин. Положить перец, помидоры, рис, влить горячий бульон.

2. Тушить на слабом огне под крышкой 15 мин. Добавить вино, шафран, чеснок. Тушить 10 мин.

Сладость "Сандеш"

Марьяна Аверина, г. Ростов-на-Дону. **Много лет увлекаюсь Индией и с удовольствием готовлю блюда индийской кухни, особенно обожаю готовить сладости.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 л молока; 1 ч. л. сока лимона; 3/4 стакана сахара; сгущенное молоко по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко налить в кастрюлю, поставить на огонь. Когда молоко начнет кипеть, по капельке вливать лимонный сок (сразу много лить нельзя). Приготовить марлю и слить через нее пахту и творог. Марлю с творогом отжать и положить под пресс так, чтобы вся лишняя пахта стекла.

2. Творог выложить на стол и вымешивать до однородности, добавляя сгущенное молоко (немного) и сахар.

3. Из массы сформовать небольшие шарики, слегка приплюснуть и положить в морозилку на 1 ч. Сверху можно украсить изюмом или фисташками.

Геркулес — это сила!

Я студентка, и в свободное время очень люблю готовить что-нибудь вкусное и интересное. Решила поучаствовать в конкурсе "Любимый продукт" и рассказать о геркулесе.

Екатерина Тамахина, г. Калуга

Археологические находки свидетельствуют о том, что овес был известен уже с третьего тысячелетия до нашей эры. Существует легенда, согласно которой происхождение овса (как и других злаков) следует искать на затонувшем континенте Атлантида. Однако Родиной овса считаются Монголия и Северный Китай. Сегодня люди оценили не только питательную, но и целебную силу овса: его применяют также в диетологии и косметологии. Овес богат фосфором, калием, магнием, железом. В нем много важных для организма микроэлементов. Каша из овсяных хлопьев обладает многими целебными свойствами. Благодаря общеукрепляющему действию овсянку издавна использовали при лечении туберкулеза, после операций, выхаживании больных с легочными при заболеваниями.

Овсяные палочки с сыром

ПОНАДОБИТСЯ

● 75 г геркулеса; 75 г муки; 75 г сливочного масла; 50 г сыра; 3 ст. л. молока; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Овсяные хлопья, муку, соль и перец перемешать в миске. Добавить кубики масла и растереть. Влить молоко и перемешать. Всыпать натертый на мелкой терке сыр и вновь перемешать.
2. Тесто раскатать в прямоугольник толщиной примерно 4 мм, нарезать полосками шириной 1 см. Разогреть духовку до 220°С. Противень накрыть промасленным пергаментом. Переложить полоски на противень и выпекать в течение 10–15 мин.

Блины с геркулесом

Светлана Федорова, г. Щучье. **С рождением дочки геркулес стал одним из любимых продуктов.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан геркулеса; 1 стакан просеянной муки; 1,5 стакана молока; 2 яйца; 2 ст. л. раст. масла; 0,5 ст. л. сахара; 0,5 ч. л. соли; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Геркулес залить горячим молоком и оставить на 1 ч.
2. Добавить муку, яйца, сахар, соль, раст. масло и перемешать. Выпекать блины на разогретой с раст. маслом сковороде.

Пишите нам!

Любимый продукт мартовского номера — сметана. Пришли в редакцию рассказ с рецептом и фотографиями. За публикацию рассказа получишь от нас приз — 800 руб., рецепта — 500 руб. Не забудь посмотреть и заполнить купон на с. 66.

Фото: О. Кулагин/ЦФА "Бурда" (1).

БОЛЬШАЯ И КРАСИВАЯ ГРУДЬ - ЭТО РЕАЛЬНО!!! + МАССАЖЕР «БАБОЧКА»

Вы мечтаете увеличить и сделать красивой свою грудь? Предлагаем Вам прекрасную альтернативу пластической хирургии – **миостимулятор для груди!** Быстро и совершенно безболезненно он: • увеличит объем и придаст груди красивую форму; • приподнимет «обвисшую», потерявшую форму грудь; • увеличит лактацию в период кормления грудью; • избавит Вас от ненавистных растяжек. Достаточно применять прибор **два раза в день по 15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!**

ГАРАНТИЯ - 3 МЕСЯЦА. СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ - 5 ЛЕТ. ПРОИЗВОДСТВО: КНР

Цена - 1699 руб. При заказе от 2 шт. цена - 1599 руб. за 1 шт. с оплатой при получении на почте.

Это уникальный тренажер для стимуляции мышц. Достаточно закрепить «Бабочку» на нужный участок тела и... Легкими электронными импульсами массажер сокращает наши «ленивые» мышцы до 600 раз. В результате без особых усилий формируется красивая стройная фигура, мышцы укрепляются, формируется рельеф и (о! радость!), уменьшаются жировые отложения, «исчезает» целлюлит. А кожа? Она становится гладкой и эластичной уже спустя 15 дней с начала использования.

ХИТ ПРОДАЖ!

ГАРАНТИЯ - 3 МЕСЯЦА. СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ - ДО 5 ЛЕТ. ПРОИЗВОДСТВО: КНР

Теперь можете не сомневаться, разумный метод моделирования Вашей фигуры найден!

Цена - 999 руб. От 2 шт. - 699 руб. за шт. с оплатой при получении на почте.

SUPERпредложение: ЗАКАЖИ МИОСТИМУЛЯТОР И БАБОЧКУ ПО СУПЕРЦЕНЕ 2298 РУБ., СЭКОНОМЬ 400 РУБ!

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

ЕЩЕ СОВЕРШЕННЕЕ, КАЧЕСТВЕННЕЕ, НАДЕЖНЕЕ!

Лидер продаж - суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес менее 500 г.
- Абсолютно бесшумна!
- Перестирает горы белья в емкостях любого объема.
- Не требует проточной воды!
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт!
- Обеспечивает высокое качество стирки любой степени загрязнённости!
- Отстирает любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду, ковер)!
- Очистит, продезинфицирует ткань, обновит ее цвет; без механической деформации белья!
- Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой!
- Не оказывает неблагоприятных воздействий!

Товар сертифицирован! Соответствует ГОСТам! **Срок службы не менее 10 лет.**

Цена с оплатой при получении на почте -1540 руб. При заказе от 2 шт. цена - 1440 руб. за шт!

ЧУДО-ПЕЧЬ

УСОВЕРШЕНСТВОВАННАЯ МОДЕЛЬ ОБЛАДАЕТ ПОВЫШЕННОЙ МОЩНОСТЬЮ (2,5 КВТ)!

Проста в эксплуатации, лёгкая, экономичная - без копоти и вредных для здоровья выбросов. Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, защитит от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы и любые др. помещения! Производится в России по японской технологии.

Совершенно безопасна в эксплуатации! Печь обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения!

Топливо: дизельное, керосин.
Расход - около 2 л в сутки!
Заправка через 16 часов!
Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.

ГАРАНТИЯ 3 ГОДА

Это по-настоящему «народная чудо-печь», которая поможет пережить перебои с тепло-, газо-и энергоснабжением! Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации при отключении тепла и электроэнергии! Уникальная переносная «чудо-печь» за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на мировом рынке!

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЧС РОССИИ!

Цена с оплатой при получении на почте - 2450 руб. При заказе от 2 шт. цена - 2340 руб. за шт!

ПОХУДЕЙ ЗА 50 МИНУТ!

Вы хотите уменьшить талию, бедра и живот на 2 сантиметра всего за 50 минут? Предлагаем удивительный пояс «Сауна Белт», который :
- заставит Вас потеть и терять жир;
- сделает кожу гладкой и эластичной;
- выведет шлаки и токсины;
- снимет боль и прогреет поясницу.

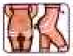
С «Сауной Белт» приятно снижать вес!

ГАРАНТИЯ - 1 ГОД. СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ - 3 ГОДА. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК!

Цена -1840 руб. От 2 шт. цена - 1640 руб. за шт. с оплатой при получении на почте.

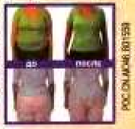
SUPERпредложение: ЗАКАЖИ ПОЯС И ШОРТЫ ПО СУПЕРЦЕНЕ 2770 РУБ., (ЭКОНОМИЯ 400 РУБ.)

ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА - ЭТО ВОЗМОЖНО!



Вы бы хотели стать стройнее сразу на один, два или целых три размера? Теперь вы сделаете это безо всяких хлопот!!! Утягивающие шорты **Силуэт Слим-энд-Лифт придадут безупречную форму Вашему телу!!!** От линии бюста до колен они подтянут все ненужные складки, не причиняя при этом ни малейшего неудобства:
- **двойная ребристая вставка** идеально подтянет Ваши ягодицы, не сделав их плоскими!
- **специальные полоски поддержат** не только внешнюю часть бедра, но и внутреннюю!
- **треугольные вставки избавят от складок**, образующихся ниже бюстгальтера, **сделают живот плоским и крепким!**
- **только в этих шортах есть невидимый силуэт-пояс**, благодаря которому они сидят **удобно и надежно!** Заказав у нас, **Вы получите сразу 2 шорт:** бежевые (1 шт.) и черные (1 шт.) Просто измерьте окружность бедер и укажите Ваш размер:

S=71-86 см,
M=78-92 см,
L=83-101 см,
XL=89-110 см,
XXL=103-124 см,
XXXL=120-140 см,
XXXXL=141-158 см,
XXXXXL=159-170 см.



ПРИДАЙ ТЕЛУ ИЗЯЩНЫЕ ФОРМЫ!

Цена с оплатой при получении на почте за 1 комплект - 1330 руб.; При заказе от 2 комплектов - 1130 руб. за 1 комплект

Сделать заказ на товары вы можете по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05, 57-31-24. Или написав по адресу: 610052, г.Киров, а/я 30, отдел 53.

Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77

Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара. Конфиденциальность доставки гарантирована!

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

www.ksin.ru

Красна изба пирогами

Очень люблю печь из готового теста, потому что это быстро, вкусно и дает простор фантазии. Посылаю вам свой любимый рецепт. Спасибо вам за ваш труд. Желаю удачи.

Надежда Николаевна Полосина, г. Москва

Слоеный пирог с крабами и орехами

ПОНАДОБИТСЯ

● 120 г сливочного масла; 100 г муки; 4 белка; 4 желтка; 2 стакана молока; 50 г рубленых орехов; 50 мл сливок; 2 ст. л. коньяка; 200 г любых грибов; 1 упаковка крабового мяса; 2 листа слоеного теста; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сварить соус. Растопить 50 г сливочного масла, всыпать муку, хорошо перемешать и варить, постоянно помешивая, 1 мин. Влить молоко, быстро и тщательно все перемешать. Когда смесь начнет густеть, добавить 3 желтка, орехи, сливки, коньяк. Затем подмешать 4 предварительно взбитых белка, снять соус с плиты и охладить.

2. Грибы и крабовое мясо мелко нарезать, затем вместе обжарить на оставшемся сливочном масле.

3. Один лист слоеного теста раскатать в пласт и выложить его на смазанный растительным маслом противень.

4. Сверху выложить начинку из грибов и крабового мяса, полить соусом. Накрыть вторым раскатанным листом теста, края защепить.

5. Поверхность пирога смазать взбитым желтком. Пирог убрать в холодильник на 30–40 мин.

6. Выпекать пирог в предварительно нагретой до температуры 180°С духовке в течение 45–50 мин.

КОНКУРС!

Ты кулинар со стажем, готовишь не один десяток лет? Научи молодых хозяек! Пришли нам рецепты вместе с фото. Посмотри и заполни купон на с. 66. Приз за публикацию — 500 руб.

Раиса Михайловна Гранкина, г. Кимры. **Я на пенсии, балую семью вкусненьким.**

Многослойная солянка

ПОНАДОБИТСЯ

● **На 1 горшочек:** 50 г слив. масла; 50 г маслин; 2 картофелины; 1 луковица; 1 морковь; 200 г капусты; 1 помидор; 150 г свинины; 1 зубчик чеснока; 1 ч. л. томатной пасты; соль; зелень; 0,5 ч. л. сока лимона; 1 кружочек лимона; молотый перец по вкусу; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель, зелень, мясо, помидоры, маслины, чеснок и капусту нарезать. Лук и морковь нарезать и вместе обжарить.

2. На дно горшочка положить сливочное масло, далее выкладывать слоями, слои посолить и поперчить: половина маслин – картофель – капуста – лук и морковь – мясо – оставшиеся маслины – лимон – чеснок и зелень – помидоры – томатная паста. Сверху полить соком лимона. Запекать солянку в нагретой до 200°С духовке 40 мин.

Вегетарианские котлеты

Лилия Евгеньевна Куткина, г. С.-Петербург

ПОНАДОБИТСЯ

● 6 картофелин; 0,5 чашки риса; 2 моркови; 2 луковицы; 2 яйца; петрушка; укроп; специи; соль; панировочные сухари; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель сварить в мундире, очистить и натереть на крупной терке. Рис отварить в подсоленной воде. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, лук и морковь вместе спассеровать, зелень порубить.

2. Картофель, рис, морковь с луком, зелень перемешать, накрыть салфеткой и оставить на 30 мин. Сформовать котлеты. Окунуть их во взбитые яйца, посыпать сухарями и обжарить с двух сторон.

Воздушный пирог с рыбой

Валентина Вадимовна Мещанинова, г. Череповец. **Мне 80 лет, у меня сын и две дочери.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг филе рыбы
- 70 г тертого сыра
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. маргарина
- 2 ст. л. муки
- 1,5 стакана молока
- 3 яйца
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для выпекания
- лимон, зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сделать соус. Маргарин растопить и слегка обжарить на нем муку. Массу развести горячим молоком до консистенции густой сметаны. Добавить томатную пасту, тертый сыр, соль, перец. Желтки взбить, ввести в массу и перемешать.

2. Филе нарезать кубиками, потушить в масле до полуготовности, переложить в форму для запекания. Залить соусом. Сверху выложить взбитые белки. Запекать в нагретой до температуры 180°С духовке до золотистого цвета. Сверху украсить кружочками лимона и зеленью.

С ВЫДУМКОЙ

Красота на столе

Прекрасное украшение праздничных блюд! Порадуйте себя и близких!

Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск

Картофельные розы

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 картофелина; 1 л воды; 1 ч. л. соли; растительное масло для фритюра; зубочистки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель на специальной терке для овощей натереть на тонкие, полупрозрачные "лепестки" толщиной 1 мм. Одну пластинку сделать потолще и нарезать ее на брусочки для бутонов. Затем все лепестки замочить в соленой воде на 3 ч (это смягчит лепестки и сделает их податливее при формировании роз). Зубочистки замочить отдельно на 3 ч, чтобы при жарке в горячем масле они не горели.

2. Сформировать розу. Взять один брусочек и плотно обернуть его лепестком. Затем взять следующий лепесток и закрутить его в другую сторону, закрепить бутон. Далее с помощью зубочисток прикрепить оставшиеся лепестки, немного отворачивая сверху, соблюдая правило: один лепесток по часовой стрелке, другой — против. На одну розу уходит 5–7 лепестков.

3. Подготовленные розы обсушить на салфетке, обжарить до золотистого цвета во фритюре, опуская в масло головкой вниз — для раскрытия лепестков. Выложить на салфетку для удаления лишнего жира. После остывания осторожно вынуть зубочистки, слегка их прокручивая вокруг своей оси.

Снеговики в кокосовом снеге

Юлия Агафонова, г. Сочи

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 плавленый сырок
- 50 г твердого сыра
- 2 вареных белка
- 2 ст. л. майонеза
- 2 ч. л. марципана
- 100 г кокосовой стружки
- пищевые красители

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Плавленый сыр, твердый сыр, белок натереть на мелкой терке в одну посуду, затем хорошо перемешать, добавить майонез и вновь перемешать.

2. Руки смочить и вылепить шарики. Каждый шарик со всех сторон обвалять в кокосовой стружке.

3. Сформировать снеговиков. Морковки-носики сделать из окрашенного в оранжевый цвет марципана, глазки — из окрашенного в темный цвет. Снеговиков установить на посыпанное кокосовой стружкой блюдо.

Пишите нам!

Умеешь украшать блюда? Присылай нам письмо с фото и купоном со с. 66. За публикацию получишь приз — 500 руб.

НОВИНКА В РОССИИ: ЗАЙМ ПО ТЕЛЕФОНУ

Нужны деньги сейчас?

Получите займ от 5 000 до 50 000 р.

- Вы получаете быстрое решение по телефону не выходя из дома.
- Вам не нужны поручители и справка о доходах.
- Вы не платите комиссию за оформление займа.
- Вы тратите деньги как хотите.
- Вы погашаете займ маленькими суммами.

Примеры займов со сроком погашения 18 месяцев**:

Сумма займа	Ежемесячные выплаты
10 000 р.	830 р.
20 000 р.	1 660 р.
30 000 р.	2 490 р.
50 000 р.	4 150 р.

*Комиссия за оформление займа

РУСФИНАНС

0% комиссии*

Для получения займа звоните сейчас:

БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

(495) 514-05-05

7 дней в неделю

Назовите код 82Y85

С.-Петербург (812) 363-26-46
Екатеринбург (343) 253-00-27
Новосибирск (383) 227-64-94
Ростов-на-Дону (863) 261-85-86

СОВЕТ: Если Вы живете в другом городе, звоните по любому из указанных номеров.
За дополнительной информацией Вы можете обращаться на сайт: www.rusfinance.ru

ИЛИ заполните данный купон для получения документов по почте

ЗАЯВКА НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ, БЕСПЛАТНО И КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

Заполните и отправьте в РУСФИНАНС по адресу: 111396, Москва, а/я 6, ООО "РУСФИНАНС"

ДА, я хочу получить полную информацию и заявление на получение займа от 5 000 р. до 50 000 р.

Код акции 82Y85

Фамилия: ____ Область/край: ____
Имя: ____ Город: ____
Отчество: ____ Адрес: ____
Пол: □ м □ ж Дата рождения (число, месяц, год): ____ Номер дома: ____ Корпус: ____ Строение: ____ Квартира: ____
Почтовый индекс: ____ Номер телефона: Код: ____ Номер: ____

Предложение действительно для граждан России от 21 лет

Реклама. ООО «Русфинанс». 127055, Москва, ул. Новослободская, 21. ОГРН 1027739084525

Своими руками

Мне 7 лет. Моя мама раньше пекла очень вкусный и быстрый пирог. Но теперь она его не печет, потому что теперь его пеку я! Она меня научила! Мама только убирает пирог в духовку и достает его оттуда! Пирогом очень любят полакомиться мой папа и братишка.

Саша Пыжова, г. Фрязино

Пирог "Минутка" с курагой и изюмом

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 упаковка готового слоеного теста; 1 яйцо; изюм, курага, сахар по вкусу; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курагу и изюм залить водой и прогреть 2–3 мин в микроволновой печи. Воду слить, в сухофрукты добавить сахар по вкусу и хорошо перемешать.

2. Два пласта теста раскатать в одном направлении. Противень смазать растительным маслом и выложить на него один пласт теста.

3. На пласт теста равномерно выложить начинку. Сверху накрыть вторым пластом теста, края немного защепить.

4. Сверху смазать пирог яйцом. Выпекать в предварительно нагретой до температуры 180°С духовке в течение 15 мин. Перед подачей на стол разрезать на порции.

Саша советует

● **Такой пирог можно испечь и с творогом. Сверху пирог можно посыпать сахарной пудрой.**

КОНКУРС!

Ты еще учишься в школе, но уже умеешь хорошо готовить? Тогда пришли рецепты вместе с фото. В купоне на с. 66 укажи данные родителей. За публикацию 500 руб.

Марина Шиндель, г. Подольск. **Мне скоро исполнится 14 лет. Всегда помогаю маме готовить и хочу поделиться рецептом вкусных блинчиков.**

Блинчики с чесноком "Необыкновенные"

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 5 яиц; 5 ч. л. майонеза; 30 мл растительного масла; щепотка соли; растительное масло для жарки

● **Для начинки:** майонез, чеснок по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца соединить с майонезом и взбить миксером. Массу посолить, влить растительное масло и хорошо перемешать. Выпекать блинчики на раскаленной с растительным маслом сковороде с двух сторон до золотистого цвета.

2. Сделать начинку. Чеснок очистить и измельчить. Измельченный чеснок соединить с майонезом и хорошо перемешать.

3. На каждый яичный блинчик выложить начинку, свернуть рулетом и нарезать наискосок.

Пицца "Вкуснейшая"

Оксана Истомина, г. Тюмень. **Готовит мой сын.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 5 г дрожжей; 150 мл молока; 1 стак. муки; 1 яйцо; 1 ст. л. сахара; щепотка соли; 1 куриная грудка; 100 г консерв. шампиньонов; 2 помидора; 50 г сыра; 4 ст. л. майонеза; специи; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи, муку залить теплым молоком, перемешать, добавить соль, яйцо, сахар, перемешать, убрать на 20 мин в теплое место. Грудку нарезать, посолить, приправить и обжарить. Грибы обжарить отдельно.

2. Тесто раскатать в круг, выложить на противень, проткнуть вилкой. Выпекать в духовке при 180°С 15 мин. Вынуть, смазать майонезом, выложить курицу, грибы, помидоры, посыпать тертым сыром. Выпекать 20 мин.

Сметанный кекс

Аня Фоканова, г. Минск. **Моим близким очень нравится этот кекс. Готовится он просто, и я буду очень рада, если этот рецепт понравится кому-нибудь еще.**

ПОНАДОБИТСЯ

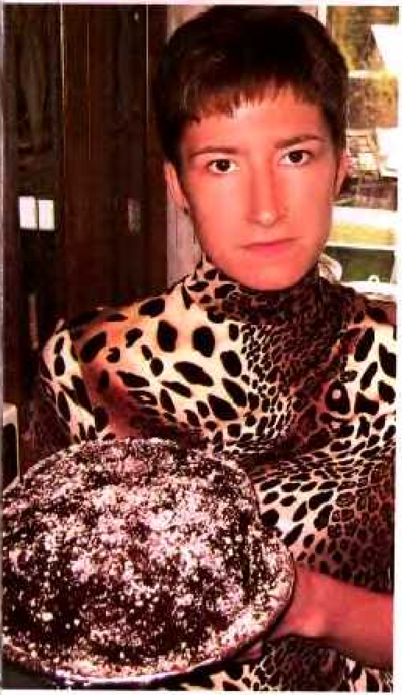
● 250 г сливочного масла или маргарина; 1,5 стакана сахара; 3 яйца; 1 ч. л. гашеной соды; 1 стакан сметаны; 2 стакана муки; 2 ст. л. какао; растительное масло и мука для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло растопить, соединить с сахаром и яйцами, взбить, положить соду и хорошо перемешать. Добавить сметану и муку, перемешать и снова взбить.

2. Тесто разделить на 2 равные части, в одну добавить какао и тщательно перемешать.

3. Форму для выпекания смазать маслом и посыпать мукой. Выливать тесто столовой ложкой, чередуя цвета. Выпекать в нагретой до температуры 200°С духовке в течение 1 ч.



От всей души

Я работаю бухгалтером. В свободное время балую родных сладостями. Этот торт я испекла на день рождения мужа.

Олеся Красоткина, Московская обл.

Торт "Птичье молоко"

ПОНАДОБИТСЯ:

● **Для теста:** 150 г слив. масла; 3 яйца; 1 стакан сахара; 1 стакан сметаны; 200 г муки; 1 ч. л. гашеной соды; 2 ст. л. какао

● **Для крема:** 300 г слив. масла; 1,5 стакана сахарной пудры; 2 стакана молока; 2 ст. л. манной крупы; 2 лимона

● **Для глазури:** 4 ст. л. какао; 4 ст. л. сметаны; 4 ст. л. сахарной пудры; 1 ст. л. слив. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Растопленное сливочное масло перемешать с сахаром. Затем по одному вбить яйца. Добавить в смесь соду, сметану, всыпать муку. Тщательно размешать и разделить тесто на две части. В одну часть всыпать какао. Выложить в смазанные маслом формы, выпекать коржи в нагретой до 220°С духовке 25–30 мин. Готовые коржи остудить и разрезать вдоль на 2 коржа.

2. Приготовить крем. Сливочное масло растереть с сахарной пудрой. Сварить манную кашу, остудить. Измельчить лимоны вместе с кожурой, добавить их в остывшую кашу, тщательно перемешать. В смесь частями положить растертое масло с пудрой. Все тщательно перемешать. Готовый крем убрать в холодильник на 30 мин.

3. Сварить глазурь. Какао перемешать со сметаной и сахарной пудрой. Довести до кипения, добавить сливочное масло, вновь довести до кипения. Немного остудить.

4. Собрать торт. Коржи промазать кремом и соединить. Бока и верх торта залить теплой глазурью. Можно украсить тертым шоколадом. Поставить в холодильник на 3–4 ч.

КОНКУРС!

Любишь домашние пирожки, знаешь интересные рецепты? Тогда присылай их в редакцию вместе с фото и заполненным купоном со с. 66. За публикацию получишь от нас 500 руб.

Дина Хосроева, г. Краснодар. **Посылаю рецепт выпечки к грядущим праздникам.**

Кекс "Рождество"

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г маргарина; 4 яйца; 4 ст. л. какао; 1,5 ст. л. сахара; 100 мл молока; 2 стак. муки; 0,5 ч. л. соды; 0,5 ч. л. соли; маргарин и манная крупа

● **Для глазури:** 1 белок; 1 стак. сахара; 5 ч. л. сока лимона; кулинарная посыпка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В алюминиевой кастрюле вскипятить молоко, маргарин, какао и сахар. Смесь остудить.

2. Яйца взбить и соединить с молочной смесью. Муку просеять и добавить в массу, перемешать, положить соль и соду, взбить. Тесто выложить в смазанную маргарином и посыпанную манкой форму для кексов с отверстием посередине. Выпекать в нагретой до 200°С духовке 45 мин.

3. Сделать глазурь. Белок, сахар, сок лимона соединить и взбить миксером. Кекс полить заливкой и украсить кулинарной посыпкой.

Торт "Наполеон"

Ирина Бахурова, г. Рязань. **На фото моя дочь.**

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 2 яйца; 4 ст. л. молока; 4 ст. л. сметаны; 125 г маргарина; 1 ч. л. гашеной соды; 3 стак. муки; раст. масло для выпекания

● **Для крема:** 4 желтка; 3 ст. л. молока; 2 стак. сахара; 4 ст. л. муки; 200 г сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто, оставить на 30 мин. Разделить на 14 частей. Раскатать пласты, тарелкой вырезать коржи. Коржи, обрезки выпекать в духовке при 180°С по 10 мин.

2. Сварить крем. Сахар, муку, желтки и молоко варить, помешивая, до загустения. Затем добавить масло, взбить.

3. Коржи промазать кремом и соединить. Верх промазать кремом и посыпать измельченными обрезками.

Пирог с тыквой и изюмом

Анна Медведева, г. С.-Петербург. **Люблю экспериментировать на кухне. Я часто слышу от своих родных, что я просто волшебница.**

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 1 стак. муки; 1 яйцо; 100 г маргарина; 0,5 пакетика разрыхлителя; щепотка соли; раст. масло

● **Для начинки:** 0,5 кг мякоти тыквы; горсть изюма; 2 ст. л. сахара; 1 белок; 1 ст. л. сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Муку, яйцо, размягч. маргарин, разрыхлитель, соль соединить и перемешать.

2. Приготовить начинку. Мякоть тыквы натереть на крупной терке. Изюм помыть, замочить и обсушить. Тыкву соединить с изюмом, добавить сахар и хорошо перемешать.

3. Тесто положить в смазан. маслом форму для выпекания. Сделать бортики. На тесто ровным слоем выложить начинку. Смазать ее белком, смешанным со сметаной.

4. Выпекать пирог в предварительно нагретой до 200°С духовке 30 мин.

Торт "Идеал"

Юлия Жданова, г. Новосибирск. **Мне очень нравится ваш журнал. Решила поделиться рецептом своего любимого торта.**

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 1 стакан сахара; 50 г маргарина; 3 яйца; 1 ст. л. меда; 1 ч. л. соды
- **Для крема:** 250 г сливочного масла; 1 банка сгущенного молока
- **Для украшения:** 100 г грецких орехов; 50 г темного шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца слегка взбить. Маргарин растопить на водяной бане, добавить сахар, взбитые яйца, мед и соду. Варить на бане, постоянно помешивая, 5 мин. Всыпать 1 стакан муки, перемешать и оставить на бане на 5 мин.
2. Тесто разделить на 3 части. Вылить в 3 выстлан. пекарской бумагой формы. Выпекать коржи в нагретой до 180°С духовке 5 мин.
3. **Приготовить крем.** Слив. масло взбить, постепенно добавляя сгущенку. Коржи промазать кремом и соединить. Украсить тертым шоколадом и орехами.

Виктория Кравченко, с. Чесма, Челябинская обл. **Очень удивительный вкус и аромат батончиков.**

Кексик "Батончик"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 3 яйца; 1 стак. сахара; 1 стак. йогурта; 1 стак. кокос. стружки; 1 стак. муки; 4 шоколадных батончика; растительное масло и манка для выпекания
- **Для глазури:** 3 ст. л. сливок; 0,5 ч. л. растворимого кофе; 2 ст. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. **Замесить тесто.** Кокосовую стружку перемолоть в блендере. Батончики натереть на мелкой терке, 1/4 часть оставить. Яйца взбить с сахаром, добавить стружку, батончики, муку и йогурт перемешать.
2. Тесто перелить в смазанную маслом и посыпанную манкой форму.
3. Выпекать кекс в нагретой до 180°С духовке 35 мин.
4. **Сварить глазурь.** Сливки, кофе, сахар соединить и довести до кипения. Кекс залить теплой глазурью и посыпать тертым батончиком.

Песочное тесто для пирожных

Галина Славнова, Саратовская обл. **На фото внук Кирилл и его одноклассники.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 250 г слив. масла; 0,5 стак. сахара; 300 г муки; 0,5 яйца; 7 г ванил. сахара; сок 1/3 лимона; молотая корица; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Слив. масло растереть с сахаром и ванил. сахаром. Добавить половину яйца и, растирая, влить сок лимона. Всыпать муку, корицу и перемешать. Тесто убрать в холодильник на 20 мин.
2. Стол посыпать мукой, раскатать тесто в пласт толщиной 4 мм. Вырезать заготовки для пирожных, выложить их в форму и выпекать в духовке до готовности.

Пирог "Лакомка"

Постоянно читаю ваш журнал, многие рецепты полюбились в нашей семье. Но пока я не встречала у вас рецепта пирога, который нравится всем нашим друзьям. Готовится он быстро, продукты очень доступные, у каждого найдутся в холодильнике. Для теста-крошки нужно: полпачки маргарина; 1 стакан муки; 0,5 ч. л. соли; 0,5 ч. л. соды. Маргарин порубить ножом, смешать с мукой, солью, содой. Должна получиться крошка. Для начинки: 250 г творога; 3 яйца; 1 стакан сахара; немного ванильного сахара. Все надо хорошо перемешать. Форму выстелите пергаментом, обильно смажьте маслом. Выложите на бумагу больше половины теста-крошки. Сверху равномерно положите начинку и посыпьте оставшейся крошкой. Выпекайте в духовке при 200°С 20 мин.

Пока друзья обмениваются новостями, пока заваривается чай, пирог уже поспеет.

В. Ф. Буренкова, пос. Чаадаевка, Пензенская обл.

Ольга Кислова, г. Раменское. **Очень нежное печенье.**

Печенье творожное с безе

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:
- 200 г творога; 250 г маргарина; 2 желтка; 0,5 ч. л. соды; 2,5 стакана муки; растительное масло для выпекания

Для начинки:
- 1 стакан сахара; 2 белка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. **Замесить тесто.** Муку перемешать с содой. Добавить творог, растопленный маргарин, желтки и хорошо перемешать. Тесто убрать в холодильник на 2 ч.
2. **Приготовить начинку.** Белки соединить с сахаром и взбить миксером в крепкую пену.
3. Тесто раскатать в тонкий пласт. Смазать начинкой и свернуть рулетом. Рулет нарезать на кружочки толщиной 1 см. Выложить их на смазанный раст. маслом противень. Выпекать в нагретой до 180°С духовке 20 мин.

Пирог "На воде"

Екатерина Тимашевских, г. Липецк. **Решила прислать рецепт своего фирменного пирога. Рецепт простой, дешевый! На фото наша дочка Кариночка.**

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 3 стакана муки; 250 г маргарина; 2 яйца; 1 стакан воды; 100 г сахара; 1 пакетик сухих дрожжей; растительное масло для выпекания; манка или мука для обсыпки
- **Для начинки:** 2–3 яблока; сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. **Замесить тесто.** Маргарин растопить, добавить воду, сахар, яйца, хорошо перемешать. В теплую массу добавить дрожжи, муку и вновь хорошо вымесить. Выложить в смазанную маслом и присыпанную мукой или манкой форму. Поставить в теплое место на 30 мин.
2. **Сделать начинку.** Яблоки нарезать тонкими дольками. Выложить на тесто по кругу. Они должны закрыть всю поверхность. Обильно просыпать сахаром.
3. Выпекать в нагретой до 200°С духовке в течение 30–40 мин.

Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 6–8

Людмила Аникеева, г. Сочи. **С детства люблю хурму, а недавно стала печь с ней пироги. Получилось очень вкусно!**

Пирог с начинкой из хурмы с кремом

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 упаковка замороженного слоеного теста
- 1 пакетик готового заварного крема
- 5 шт. хурмы; листья мяты
- 100 г абрикосового варенья; цукаты из вишни
- 1 ч. л. сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разморозить слоеное тесто, раскатать по размеру формы.

2. Круглую форму для выпечки смазать сливочным маслом. Выложить тесто в форму, распределить по бортикам. Сделать на тесте несколько проколов вилкой. Запекать 20 мин в духовке, нагретой до температуры 180°С, до легкого золотистого оттенка.

3. Вынуть форму из духовки и дать тесту остыть. Сварить заварной крем согласно инструкции на пакетике.

4. Хурму помыть, удалить плодоножку и семена, разрезать пополам, затем каждую половинку нарезать на дольки толщиной 1 см.

5. Выложить на тесто заварной крем. Сверху по кругу разложить дольки хурмы, покрыв ими всю поверхность пирога.

6. Снова поставить пирог в нагретую до 180°С духовку, запекать 10–15 мин. Затем вынуть из духовки и сразу же смазать хурму абрикосовым вареньем. Центр пирога украсить листиком свежей мяты и цукатами из вишни и подавать к столу!

Ирина Жукова советует

- **Вместо заварного крема для начинки этого пирога можно использовать готовый ванильный пудинг или пудинг в пакетике.**
- **Вкусные фруктовые пироги получаются также из песочного теста.**
- **Смазать готовый пирог можно любым вареньем или джемом желтого или оранжевого цвета.**

Фото: В. Билунова (2)

Время приготовления: 1 ч 20 мин
Количество порций: 6–8

Нина Золотухина, г. Саратов. **Предлагаю рецепт нашей фирменной ватрушки, она не уступит любому торту.**

Творожная ватрушка "А-ля Ракоци"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 1 стакан муки (без верха); 100 г сливочного масла; 1 яйцо; 2 ст. л. сахара; 2 ст. л. сметаны; 0,5 ч. л. соды; раст. масло для смазки
- **Для начинки:** 500 г творога; 1 стакан сахара; 3 желтка; 1 ст. л. манной крупы; 0,5 стакана сметаны
- **Для заливки:** 4 ст. л. сахара; 3 белка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Растереть масло с сахаром и яйцом, добавить муку и остальные ингредиенты, замесить мягкое тесто.

2. Приготовить начинку. Взбить творог с сахаром и желтками, продолжая взбивать, добавить манную крупу и сметану.

3. Выложить тесто в круглую, смазанную растительным маслом форму, разровнять. Выпекать основу для ватрушки 15 мин в нагретой до 200°С духовке.

4. Достать форму из духовки, выложить на тесто творожную начинку. Вновь поставить в духовку, запекать 30 мин при температуре 180°С.

5. Взбить охлажденные белки с сахаром. Вынуть пирог из духовки, выложить взбитые белки на творожную начинку. Снова поставить в духовку, выпекать еще 5 мин, чтобы белки подрумянились. Пирог остудить, нарезать на порции.

Ирина Жукова советует

- **Для пирогов лучше брать развесной рассыпчатый творог высокой жирности.**
- **Добавьте в начинку ванильный сахар, выпечка будет ароматнее.**
- **Вместо соды можно добавить в тесто разрыхлитель.**
- **Красиво выложить взбитые белки на пирог поможет кондитерский шприц или кулинарный мешок с насадкой.**
- **В творожную начинку можно добавить изюм без косточек, орехи, цукаты.**

Рецепт для Татьяны Тумасовой

В ноябрьском номере Татьяна Тумасова искала рецепт каравая. Понадобится: 10 стаканов муки; 80 г дрожжей; 4 стакана молока; 6 яиц; 1 стакан сметаны; 100 г слив. масла; 100 г изюма; 1ст. л. меда; соль. Приготовить опару: дрожжи развести в теплом молоке, добавить соль, высыпать половину муки и перемешать. Поставить в тепло на 2 ч. Когда опара поднимется и начнет оседать, положить в нее мед, яйца, изюм, сметану, масло и муку, перемешать. Убрать в тепло. Когда объем увеличится в 2 раза, обмять и снова оставить для подъема, вымесить на столе и положить в смазанную жиром форму. Поверхность каравая украсить фигурками из теста и смазать взбитым яйцом. Выпекать в нагретой до 200°С духовке до румяной корочки.

Ольга Кислова, г. Раменское

Советы про мясо и птицу

Мясо нужно размораживать медленно: витамины и полезные вещества лучше сохраняются. Положите мясо в кастрюльку, накройте мокрой тканью и поставьте в холодильник.

● Вместо размоченного хлеба в фарш хорошо добавлять перловую, геркулесовую или пшенную крупу. Котлеты получаются пышными и сочными.

● Вареные мясо и язык нужно хранить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве бульона.

● Крупные куски мяса, тушку птицы при жарке надо каждые 15 мин поливать образующимся жиром.

● В бульон, в котором варится птица, нужно влить 1 ст. л. уксуса.

Наталья Болотова, г. Апатиты

Только первая свежесть

Если молоко пригорело, добавьте в него немного соли и поставьте посуду с молоком в холодную воду.

● Увядшую зелень положите на 1 ч в холодную воду и добавьте 1 ст. л. уксуса.

● Яйца с трещинкой варите в воде с добавлением 1 ст. л. уксуса.

● В засохшую горчицу добавьте немного уксуса и сахара, перемешайте. Также можно добавить несколько капель белого вина.

● Черствый хлеб заверните во влажную ткань на 5 мин, затем положите в горячую духовку на 20 мин.

● Зерна кофе, потерявшие аромат, положите на 10 мин в холодную воду и сразу же высушите в духовом шкафу.

Виктория Шепитько, г. Каменск-Шахтинский

Вот это омлет!

Если в омлет всыпать немного муки, он будет толстым и не опадет. Также в омлет для пышности необходимо добавлять пару ложек молока в расчете на одно яйцо.

● Омлет нужно готовить в хорошо прогретой духовке, тогда будет долгожданная румяная корочка. При приготовлении омлета нельзя открывать и хлопать дверцей духовки, иначе омлет осядет.

● Добавлять в омлет можно все, что захотите: ветчину, шампиньоны, помидоры, болгарский перец, лук, кусочки черного хлеба, предварительно обжаренные на сливочном масле, тертый сыр, сосиски, вареную картошку. Из специй — укроп, базилик и петрушку.

Наталья Чувина, г. Новозыбков

Все о котлетах

Котлеты желательно готовить из свежеприготовленного фарша, сделанного в мясорубке.

● Фарш нужно делать смешанным: 3/4 говядины, а остальное по вкусу (свинина, баранина или курица).

● Лук можно вместе с мясом прокрутить через мясорубку — котлеты будут сочнее.

● При формовании котлет хорошо положить в середину каждой небольшой кусочек сливочного масла, котлеты будут пышными.

Наталия Краснова, г. Щелково-9

Кисель и компот

При варке киселя или компота сначала отожмите из ягод сок, потом отварите их, процедите. В отвар добавьте сахар, разведенный крахмал, доведите до кипения и влейте сок. Перемешайте и выключите. При таком способе приготовления сохраняются витамины.

● Компот из кислых фруктов требует много сахара. Добавьте в него щепотку соли, и кислота будет меньше чувствоваться.

● Плодово-ягодные кисели нужно варить на картофельном крахмале, а молочные — на кукурузном крахмале.

● Если кисель слишком жидкий, нужно развести крахмал холодной водой, довести крахмальную смесь до кипения, затем влить ее в жидкий кисель, интенсивно помешивая.

● Чтобы на поверхности киселя не образовывалась пленка, посыпьте его тонким слоем сахарного песка.

Надежда Паринова, с. Ковалево, Воронежская обл.

Про картошку

Картошка будет вкуснее, если сначала варить ее 10 минут в подсоленной воде, затем воду слить и доварить картофель уже в молоке. Не забывайте кастрюлю встряхивать, иначе картофель может пригореть.

● Чтобы у картошки получилась хрустящая корочка, его надо жарить на предварительно раскаленной сковороде. Сначала на сильном огне, потом огонь надо убавить.

● При жарке картофель следует солить тогда, когда ломтики подрумянятся со всех сторон.

Ирина Бахурова, г. Рязань

Пишите нам!

Пришли к нам в редакцию свои кулинарные секреты! За публикацию на страницах журнала получишь приз — 300 руб. Смотри купон на с. 66.

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ
и готовьте с удовольствием!

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ
ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

● Подписка во всех отделениях связи
Подписной индекс 18127 в каталогах «Пресса России» и «Роспечать».
Подписной индекс 60300 в каталоге «Почта России»

● Отдел подписки
Адрес: 127521, Москва, а/я 52
Телефон: (495) 660-73-69
Факс: (495) 660-73-68
e-mail: abo@burda.ru
http://www.burda.ru/subs

Проверено ЛГ редакция

Реклама

Цветы на десерт

И спекла я недавно торт и украсила его сахарными лилиями (рецепт был в вашем журнале). Я позвала бабушку на дегустацию, но тут внезапно зазвонил телефон. Поговорив с подругой, я опять направилась на кухню, чтобы вместе с бабулей попробовать свой шедевр. Прихожу и вижу: лилий как будто бы и не бывало! Я подумала: "Видно, бабуле очень понравилось мое украшение, что она не удержалась и съела все цветы". Но самое удивительное меня ожидало уже после вкусного десерта. Я захожу к бабушке в спальню и вижу на подоконнике... мои лилии!

Оказывается, бабуля подумала, что для украшения тортика я использовала искусственные цветы. А выкидывать такую-то красотищу очень жалко. Вот бабушка и решила поместить цветочки на своем подоконнике среди прочей зелени! Сладкое украшение мы с бабулей все-таки съели, и с удовольствием! А взамен я сделала лилии из бумаги и поставила их бабушке на подоконник, чтобы всегда радовали глаз!

Анна Курзаева, г. Ульяновск

Пишите нам!

Расскажи нам свою забавную историю! За публикацию приз — 500 руб.

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Жюльен "Шедевр"

Этим блюдом Мария Азаренкова влюбила в себя своего мужа. До сих пор жюльен — любимое угощение в семье. Кстати, на приготовление жюльена уходит всего 20 минут.

Пирог "Сюрприз"

Виктория Прозорова испекла этот тыквенный пирог для школьного праздника сына. Успех был ошеломляющий. Все мамы просили у Вики рецепт, и дети тоже были в восторге.

Торт "Сашка"

Этот тортик Ольга Кислова испекла на день рождения любимого мужа Александра. Торт в форме сердца — прекрасный способ рассказать о своих чувствах. Порадуйте своих любимых, ведь скоро День святого Валентина.

Салат "Фантазия"

В семье Марины Семшовой обожают салаты. На каждый праздник Марина готовит этот удивительно вкусный и нежный салат. Нравится и гостям, и домашним. Попробуйте и вы!

Февральский номер "Люблю готовить!" поступит в продажу 29 января.

Наши победители (январь)

Агафонова Ю., г. Сочи; **Авдонина О.**, г. Кинешма; **Аверина М.**, г. Ростов-на-Дону; **Аникеева Л.**, г. Сочи; **Аникина Л.**, г. Липецк; **Ануфриева В.**, г. Ярославль; **Асманкина М.**, Калужская обл.; **Банишевская Ю.**, г. Ростов-на-Дону; **Бахурова И.**, г. Рязань; **Бейтюк О.**, г. Гродно; **Бобкова С.**, г. Владимир; **Бахурова И.**, г. Рязань; **Болотова Н.**, г. Апатиты; **Брунчукова М.**, г. Ханты-Мансийск; **Буренкова В.**, Пензенская обл.; **Бушуева Л.**, г. Ярославль; **Василенко Е.**, Карелия; **Ващюк В.**, г. Москва; **Водоватова В.**, г. Киров; **Воробьева Т.**, г. Балаково; **Гравшенкова О.**, г. Хабаровск; **Гранкина Р.**, г. Кимры; **Гресева Т.**, Воронежская обл.; **Гулькина Н.**, г. Новокузнецк; **Гусева И.**, г. С.-Петербург; **Дерягина Е.**, г. Ивантеевка; **Динер Ю.**, г. Оренбург; **Дыгодюк М.**, г. Москва; **Егорова Д.**, г. Сальск; **Ермолаева И.**, г. Томск; **Жданова Ю.**, г. Новосибирск; **Золотухина Н.**, г. Саратов; **Ерохина Я.**, г. Сургут; **Иванова Т.**, г. Калуга; **Исаева О.**, г. Великий Новгород; **Илюхина З.**, Тульская обл.; **Калинина И.**, г. Тольятти; **Кирюшина Е.**, г. Ногинск; **Кислова О.**, г. Раменское; **Киченко И.**, г. Ейск; **Клочихина Е.**, г. Бийск; **Коваленко Т.**, г. Ростов-на-Дону; **Кораблева Т.**, г. Энгельс; **Кравченко В.**, Челябинская обл.; **Краснова Н.**, г. Щелково-9; **Красоткина О.**, Московская обл.; **Кузнецовы-Порывкины Д. и Л.**, г. Москва; **Курзаева А.**, г. Ульяновск; **Куткина Л.**, г. С.-Петербург; **Левашова Е.**, г. Саранск; **Ломанцова С.**, г. Новотроицк; **Любимова И.**, г. Электросталь; **Маркова Ю.**, г. Уфа; **Медведева А.**, г. С.-Петербург; **Мещанинова В.**, г. Череповец; **Никитина Н.**, г. Протвино; **Нужина О.**, г. Удомля; **Орлова Л.**, г. Саратов; **Откидач О.**, г. Минск; **Паринова Н.**, Воронежская обл.; **Полосина Н.**, г. Москва; **Прихода М.**, г. Луганск; **Пыжова С.**, г. Фрязино; **Салтанова Н.**, г. Пермь; **Сасева А.**, г. Дедовск; **Сафина Л.**, г. С.-Петербург; **Славнова Г.**, Саратовская обл.; **Слит Н.**, г. Ставрополь; **Смирнова Л.**, Краснодарский край; **Суханова Е.**, г. Астрахань; **Тамахина Е.**, г. Калуга; **Тимашевских Е.**, г. Липецк; **Топорищева Г.**, г. Миасс; **Трофимова Ю.**, г. Калуга; **Туманова А.**, г. Кимры; **Удовенко П.**, г. Кингисепп; **Уварова Н.**, г. Подольск; **Чупика О.**, г. Великий Новгород; **Федорова М.**, г. Ессентуки; **Федорова С.**, г. Щучье; **Фоканова А.**, г. Минск; **Фоменко А.**, г. Каменка; **Хосроева Д.**, г. Краснодар; **Череш Я.**, г. Славгород; **Чилтенова Л.**, г. Выборг; **Чувина Н.**, г. Новозыбков; **Шепитько В.**, г. Каменск-Шахтинский; **Шиндель М.**, г. Подольск.

ДО ВСТРЕЧИ!

Все блюда этого номера:

Закуски
стр.

холодные

- паштет из телятины с грибами 8
- заливное из куриного мяса с овощами 16
- слоеные корзиночки "Восторг" 19
- рулетики из сельди 21
- капуста скороспелка 22
- яблоки, фаршированные овощным салатом 32
- икра в рассоле 37
- куриная паста 35
- картофельные розы 50
- снеговики в кокосовом снеге 50

горячие

- домашние чебуреки с мясом 4
- картофельные пирожки 21
- быстрые бутерброды 35
- блины с геркулесом 46
- блинчики с чесноком "Необыкновенные" 53
- пицца "Вкуснейшая" 53

Салаты

овощные

- салат из краснокочанной капусты 26

с мясом

- салат "Анастасия" 6
- салат "Разноцветный" 36
- салат "Наслаждение" с беконом 38

с птицей

- салат из копченой курочки 14
- салат "Северный" 14
- салат "Айсберг" с курицей 23
- салат "Оригинальный" 30
- салат "Фантазия" 36
- рагу из индейки и овощей с карри 39

с грибами

- салат "Маэстро" 22

из морепродуктов

- салат с кальмарами 6
- салат "Креветка" 31
- салат с морскими гребешками 31

Вторые блюда

мясные

- плов из баранины с карри 11
- свинина в апельсинах 29
- мясо "Объедение" 29
- "Гвоздь программы" 30
- запеченная шейка с овощами 31
- свинина с ананасом и драниками 33
- многослойная солянка 49

рыбные

- скумбрия, запеченная в фольге 6
- котлеты из щуки с соусом 9
- рыбные палочки 23
- рыба в апельсиново-чесночном соусе 28

из птицы

- филе курицы с черносливом 5
- окорочка по-французски 12
- колбаски в кунжуте 13
- филе курицы в медовой корочке 13
- курица "Объедение" 13
- курица с соевым соусом 14
- вкусные мешочки 15
- куриные рулетики с сыром 15
- куриные котлетки 15
- утка, фаршированная яблоками и хлебом 17
- куриные окорочка "Ореховые" в соевом соусе 30
- окорочка "Для мужа" 35
- паэлья с куриными окорочками 45

из овощей и грибов

- капустные котлеты 7
- запеченный картофель с печенью 7
- тыква "Вкусная шкатулка" 21
- голубцы с картофелем 22
- картофель в молоке 23
- тыквенная запеканка с рисом и айвой 24
- капуста в кляре 37
- драники с мясом "Тяп-ляп" 44
- вегетарианские котлеты 49

Сладости

- сладость "Сандеш" 45

Выпечка

- расстегаи с творогом 5
- овощной пирог 5
- домашние пирожки 7
- пирог "Дружная семейка" 20
- рождественский кекс 29
- пирог "Творожный" за полчаса 34
- куриная ватрушка 36
- немецкий яблочный пирог 45
- овсяные палочки с сыром 46
- слоеный пирог с крабами и орехами 48
- воздушный пирог с рыбой 49
- пирог "Минутка" с курагой и изюмом 52
- сметанный кекс 53
- торт "Птичье молоко" 54
- кекс "Рождество" 55
- торт "Наполеон" 55
- пирог с тыквой и изюмом 55
- торт "Идеал" 56
- кексик "Батончик" 56
- песочное тесто для пирожных 56
- пирог "Лакомка" 57
- печенье творожное с безе 57
- пирог "На воде" 57
- пирог с начинкой из хурмы с кремом 58
- творожная запеканка "А-ля Ракоци" 59

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ №1/2009

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Газета выходит ежемесячно
Главный редактор: **Елена Фалатова**
Издатель: **Инна Корниенко**
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 787-94-34
Для писем: 127521, Москва, а/я 60, gotovie@burda.ru
Учреждено и издается ЗАО "Бурда Интерактив"
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
www.burda.ru
Директор по рекламе:
Виктория Тропинская, tropinskaya@burda.ru
Тел.: (495) 787-33-66
Отдел рекламы: тел.: (495) 787-33-66, факс: (495) 797-98-55
Менеджер по рекламе:
Наталья Авраменко, n.avramenko@burda.ru
Отдел распространения:
(495) 797-45-60, vertrieb@burda.ru
Уважаемые читатели, предлагаем Вам оформить подписку!
Телефон "Бурда": (495) 660-73-69; факс: (495) 660-73-68. E-mail: abo@burda.ru
Подписной индекс **18127** в каталогах "Пресса России" и "Роспечать"
Подписной индекс **60300** в каталоге "Почта России"
Адрес в Интернете: http://www.burda.ru
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-33362 от 03.10.2008.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю – ЗАО "Бурда Интерактив". Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции.

Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель выражает тем самым свое согласие на использование присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях ЗАО "Бурда Интерактив" и других издательств концерна "Бурда". Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Типография: ООО "Полстар", г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4 ГУК МАИ сектор Б, тел. 785-57-33.
Время передачи в печать: 09.12.2008.
Дата выхода в свет: 25.12.2008.
Тираж: 1 500 000 экз.
Цена свободная.

Hubert Burda Media